



T.C.

RECEP TAYYIP ERDOĞAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
DİN PSİKOLOJİSİ BİLİM DALI

**TASAVVUF PSİKOLOJİSİ AÇISINDAN NEFSİN
OLGUNLAŞMA SÜRECİNİN KARAKTERE ETKİSİ**

(Yüksek Lisans Tezi)

Tuğba KİŞMİR

RİZE 2012

T.C.
RECEP TAYYİP ERDOĞAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
DİN PSİKOLOJİSİ BİLİM DALI

**TASAVVUF PSİKOLOJİSİ AÇISINDAN NEFSİN
OLGUNLAŞMA SÜRECİNİN KARAKTERE ETKİSİ**

(Yüksek Lisans Tezi)

Tezin Yazarı

Tuğba KİŞMİR

Tez Danışmanı

Doç. Dr. Ahmet ALBAYRAK

RİZE 2012

T.C.
RECEP TAYYİP ERDOĞAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
DİN PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**TASAVVUF PSİKOLOJİSİ AÇISINDAN NEFSİN
OLGUNLAŞMA SÜRECİNİN KARAKTERE ETKİSİ**

(Yüksek Lisans Tezi)

Tuğba KİŞMİR

Tez Danışmanı

Doç. Dr. Ahmet ALBAYRAK

Tez Savunma Tarihi:

Tez Jürisi Üyeleri

Adı ve Soyadı

İmza

Başkan :

Üye :

Üye :

Enstitü Müdürü

/ / 2012

Onay Tarihi

RECEP TAYYİP ERDOĞAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Bu tezi bilimsel metotlara ve etik davranış ilkelerine uygun olarak hazırlayıp sunduğumu, tezde bana ait olmayan tüm bilgi, düşünce ve sonuçları belirttiğimi ve kaynağını gösterdiğimi beyan ederim.

...../...../2012

İmzası

.....

Tezi Hazırlayan Öğrencinin

Adı ve Soyadı

Tuğba KIŞMİR

ÖNSÖZ

Vaktin birinde bir kız rüyasında “kendisinin” kendisini kovaladığını görür. Karşıdaki sıfat olarak kendisi; fakat suret olarak kendisi değildir. Saçı başı dağınık bu yarı insan yarı vahşi “kendisi” bir türlü kendisinin peşini bırakmaz. Kız, bir çırpıda denizleri, ovaları aşar, gâh gökte uçar gâh bir ağacın kavuğuna gizlenir; ama “kendisi” hep kendisiyledir. Sonunda kız kaçmaktan yorulur ve “kendisine” yenik düşer. “Kendisi” ona: “Benden kaçamazsın; çünkü ben senin nefsinim” der ve toprağa parmağıyla bir şekil çizer. Üst üste konmuş yedi kutudur bu. En alttaki kutunun yanında yedi tane küçük kutu daha vardır, üstteki kutunun yanında altı tane, bir üsttekinin yanında beş tane... Küçük kutuların sayıları yediden bire doğru azalır. “Kendisi” en üstteki tek kutucuğa kırmızı harflerle “Vahdaniyet” yazar. Kız, “kendisinin” yaptığı bu tablodan bir şey anlamamıştır. “Kendisi” kendisine dönerek: “Bak” der. “Bunlar nefis mertebeleridir. Her bir mertebenin kötü huyları yukarı çıktıkça azalır. Sen işte buna; yani vahdaniyete ulaşmalısın.” “Kendisi” böyle der demez ortadan kaybolur ve kız uykudan uyanır.

Bu rüya, tezin en yoğun ve kızın en dağınık zamanında ona yol gösteren bir cevaptır.

“Tasavvuf Psikolojisi Açısından Nefsin Olgunlaşma Sürecinin Karaktere Etkisi” başlıklı tezimiz Giriş ve Sonuç bölümleri haricinde üç ana bölümden oluşmaktadır.

Giriş bölümünde konunun önemi, zorlukları ve işlenişinde takip edilen yöntem anlatılmış, Psikoloji’nin, Din Psikolojisi’nin ve Tasavvuf Psikolojisi’nin tarihi süreci hakkında genel bir bilgi verilmiştir.

Birinci bölümde Tasavvuf Psikolojisi’nin temel kavramları olan Nefis, Kalp ve Ruh psikolojik açıdan açıklanmış, nefsin insanda en belirgin yönü olan karakter kavramına değinilmiştir.

İkinci bölümde olgunlaşma yoluna giren nefsin Halveti-Cerrahi geleneğine göre kat ettiği yedili nefis mertebeleri ve bu mertebelerin karakterleri işlenmiş, nefsin gelişen bilincini açıklamak için diyagramlar kullanılmıştır.

Üçüncü bölümde nefsi ıslah etmek için gerekli olan manevi rehberin ve tasavvufi pratiklerden riyazet, halvet ve zikrin nefis üzerindeki etkileri anlatılmıştır.

Sonuç bölümünde araştırmamızda elde edilen bulgular maddeler halinde sıralanmıştır.

Muhakkak ki bir tezde sadece yazarın değil çevresinin de doğrudan ya da dolaylı olarak emeği vardır. Her emek gönülden bir teşekkürü hak eder.

Öncelikle şefkat kanatlarını her an üzerimde hissettiğim anneme ve babama, tezin dipnotları ve sayfa düzenlemesinde bana yardımcı olan hocam Doç. Dr. Ahmet İshak Demir'e, Tasavvuf dersleriyle ufkumu açan, tavsiye ettiği ve beraberce okuduğumuz kitaplar sayesinde tezin tasavvufi alt yapısını oluşturmamı sağlayan hocam Doç. Dr. Zafer Erginli'ye, ilahiyata başladığım ilk günden bu yana hayat, eğitim ve insan hakkında bana yol gösteren, her zaman çok ama çok yoğun olmasına rağmen yine de öğrencilerine vakit ayırabilen hocam Doç. Dr. Ahmet Albayrak'a, yazım aşamasında telefonla devamlı arayıp güç aldığım arkadaşım Saliha Özen ve Duygu Kaçaranoğlu'na teşekkürü bir borç bilirim.

Tezim noktasında rüyalarla beni aydınlatan, önce daraltan sonra ferahlatan ve sonunda kulunu selamete çıkartan Allah'a hamd eder, Tasavvuf Psikolojisi'nin anlaşılmasında bir damlacık katkım olmuşsa kendimi bahtiyar sayarım.

Rize, 11/06/2012

Tuğba KİŞMİR

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	5
KISALTMALAR	9
DIYAGRAMLAR LİSTESİ	11

GİRİŞ

I. KONUNUN ÖNEMİ, ZORLUKLARI, YÖNTEMİ VE HEDEFİ	12
II. PSİKOLOJİDEN TASAVVUF PSİKOLOJİSİNE GENEL BİR BAKIŞ	15

BİRİNCİ BÖLÜM

TASAVVUF PSİKOLOJİSİNİN ÜÇ TEMEL KAVRAMI

I. KAVRAMLAR.....	28
A. Nefis ve Özellikleri.....	29
B. Kalp ve Özellikleri.....	43
1. Sadr	49
2. Kalp.....	50
3. İç Kalp	51
4. En İç Kalp	51
C. Ruh ve Özellikleri.....	51
1. Madeni Ruh	54
2. Bitkisel Ruh	54
3. Hayvansal Ruh.....	55
4. Nefsani Ruh	56
5. İnsani Ruh.....	57
6. Gizli Ruh.....	58
7. En Gizli Ruh	59
II- NEFSİN GÖRÜNEN YÜZÜ: KARAKTER	60

İKİNCİ BÖLÜM

NEFSİN GELİŞİM AŞAMALARI

I-NEFİS, KALP VE RUHUN ETKİLEŞİMİ	66
II- NEFSİN GELİŞİM AŞAMALARI VE KARAKTERLERİ.....	68
A. Nefs-i Emmare ve Benmerkezci Karakteri.....	70
B. Nefs-i Levvame ve Çatışmacı Karakteri.....	77
C. Nefs-i Mülhime ve Aydınlatılmış Karakteri.....	80
D. Nefs-i Mutmainne ve Açılmış Pozitif Karakteri	84
E. Nefs-i Raziyye ve Teslimiyetçi Karakteri.....	87
F. Nefs-i Merziyye ve Bütünleşmiş Karakteri.....	89
G. Nefs-i Kâmile ve İdeal Benlik	91

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

NEFSİN ARINDIRILMASI

I- NEFSİ ARINDIRMADA MANEVİ REHBERİN PSİKOLOJİK ETKİSİ	95
II-TASAVVUF PRATİKLERİNİN NEFİS ÜZERİNDEKİ ETKİSİ	99
A. Riyazetin Nefis Üzerindeki Etkisi	100
B. Halvetin Nefis Üzerindeki Etkisi.....	103
C. Zikrin Nefis Üzerindeki Etkisi.....	106
SONUÇ	111
KAYNAKLAR	113
ÖZET.....	120
ABSTRACT.....	121
ÖZGEÇMİŞ	122

KISALTMALAR

as.	: aleyhisselam
AÜİF	: Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi
AÜSBE	: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
b.	: ibni/bin
bk.	: bakınız
çev.	: çeviren
CÜSBE	: Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
ÇÜİF	: Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi
ÇÜSBE	: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
DEÜİFD	: Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi
DİA	: Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi
DİB	: Diyanet İşleri Başkanlığı
ed.	: editör
H.	: hicri
haz.	: hazırlayan
Hz.	: hazreti
İFAV	: Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Vakfı
M.	: miladi
nşr.	: neşreden
OMÜİF	: Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi
OMÜİFD	: Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi
ö.	: ölümü
s.	: sayfa

sav.	: sallallahu aleyhi ve sellem
ss.	: sayfadan sayfaya
SÜSBE	: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
sy.	: sayı
TDV	: Türkiye Diyanet Vakfı
ts.	: tarihsiz
UÜİF	: Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi
UÜİFD	: Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi
vb.	: ve benzeri
vd.	: ve devamı/ ve diğerleri
vs.	: ve saire
ys.	: yersiz
yy.	: yüzyıl

DİYAGRAMLAR LİSTESİ

1- Diyagram 1: Nefs-i Emmare.....	74
2- Diyagram 2: Nefs-i Levvame	79
3- Diyagram 3: Nefs-i Mülhime.....	82
4- Diyagram 4: Nefs-i Mutmainne.....	85
5- Diyagram 5: Nefs-i Raziyye	88
6- Diyagram 6: Nefs-i Merziyye	90
7- Diyagram 7: Nefs-i Kâmile	93

GİRİŞ

I. KONUNUN ÖNEMİ, ZORLUKLARI, YÖNTEMİ VE HEDEFİ

Kur'an-ı Kerim, insanın iç dünyasını anlatırken üç kelimeye vurgu yapar: Ruh, kalp ve nefis. Ruh insanın ilahi, kalp duygusal, nefis ise beşeri boyutunu temsil eder. Bu üç boyut birbirinin içinde ve birbirini etkileyen bir yapıya sahiptir. İnsanın çift kutuplu olmasını sağlayan da işte bu çok boyutluluğudur. Bunlar arasında en fazla “nefis” kelimesi ön plana çıkar. Kur'an ruh ve beden bütünlüğüne sahip insan için “nefis” kelimesini kullanır¹ ve nefse diğer iki kelimeyi de içine alacak şekilde geniş bir mana verir. İnsana nefisini tanıtarak ona karşı dikkatli olmasını ister, öte taraftan nefsin olgunlaşmış kemale erebilecek bir yapıda yaratıldığından da bahseder.

Rabbini bilmenin “kendini bilmekten” geçtiğini savunan tasavvuf, insanı tanımlarken Kur'an ve onun şerhi olan sünnet bakış açısını kullanır. Bu kaynakları esas alarak insanın iç dünyasını keşfetmeye çalışır. Nefsin özelliklerini, kötü yönlerini, manevi hastalıklarını belirler. Nefsi ıslah etmek için gerekli olan terbiye metotlarını tespit eder ve nefsi ulaşması gereken kemal noktasına erdirmeye çalışır.

İslami ilimler arasında insanın psikolojik yapısıyla ilgili bilgiler Tasavvuf'un irfan² hazinesinde kayıt altına alınmıştır. Tezimizin odak noktası “nefis” olduğu için biz de bu irfandan faydalandık.

Öncelikle belirtmek gerekir ki tezimizin başlığında yer alan “Tasavvuf Psikolojisi” kavramı henüz ilmi sahada tam olarak tanımlanmış bir kavram değildir. Din Psikolojisi bilim dalının bir alt dalı gibi gözüken kavram; tanım, muhteva, dil ve yöntem açısından bilimleşme sürecinin daha başındadır. Bizim bu kavramdan anladığımız Tasavvuf geleneğinin insan hakkında tespit ettiği psikolojik verileri modern psikolojinin bakış açısını kullanmadan ve iki alan

¹ Bakara 2/48, 123, 233; Al-i İmran 3/25, 30, 145, 161, 185; Maide 5/32, 45; En'am 6/ 70, 151, 154; Yunus 10/30, 54, 100.

² Sezgi, ruhi tecrübe ve manevi yolla elde edilen bilgi. Ethem Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, Ağaç Yayınları, İstanbul 2009, s. 317.

arasında indirgeme yapmadan psikolojik bir dille ifade edebilmektir. Dil sorunu tezimizde karşımıza çıkan ilk sorundur. Tasavvuf Psikolojisi'nin henüz kendine ait psikolojik bir dili olmadığı için anlatımlarımız bazen tasavvufi bazen psikolojik bazen de psikiyatrik bir hal alabilir. Bu sorunu aşabilmek adına tezde geçen tasavvuf, psikoloji ve psikiyatri terimlerini dipnotlarla gösterme yoluna gittik. Tezimizi tasavvufi açıklamalara boğmamak için bu tür izahları ana metin yerine dipnotlara yerleştirdik. Böylece okuyucuların tezi daha rahat anlamasını kolaylaştırmayı hedefledik.

Tezin temel kavramı olan nefis için üç yönlü bir okuma planı takip ettik. İlki özelde bu kavramın genelde tüm tezin tasavvufi alt yapısını oluşturmak için nefsi eserlerinde ilk kez psikolojik manada kullanan, ilk İslam psikologu sayabileceğimiz Muhâsibî'nin³ ve yaptığı iç gözlemlerle insan davranışları hakkında psikolojik veriler tespit eden ve Tasavvuf Psikolojisi'nin esaslarını oluşturan Gazzâlî'nin⁴ görüşlerine yer verdik. Nefsi açıklamaya çalışan bazı Osmanlı mutasavvıflarının eserlerinden ve günümüz Tasavvuf Bilim Dalı öğretim elemanlarının makale ve kitaplarından faydalandık. Araştırmamızın bir tasavvuf tezi olmadığını göz önüne alarak klasiklerin yazarlarına başvurmadık. Onun yerine nefsi daha günümüz diliyle ifade edebilecek yazarlara yöneldik. Okuyucuların fikir sahibi olmaları açısından önemli gördüğümüz yazarları dipnotlarda kısaca tanıttık.

Okumamızın ikinci yönünü tasavvuf ve psikoloji -hatta psikiyatri-kültürüne sahip doğulu ve batılı düşünürlerin eserlerinde yoğunlaştırdık. Özellikle

³ Asıl adı Haris b. Esed'tir (ö. 243/857). Nefse psikolojik açıdan yaklaşan ilk sûfidir. Nefsin özelliklerini, hile ve zaaflarını, nefse karşı koyna, onu eğitime ve denetim altına alma yollarını belirlemiştir. Tasavvufi görüşünü "nefsi sorgulama" esasına dayandırdığı için "Muhâsibî" lakabıyla ünlenmiştir. En meşhur eseri er-Riâye li hukûkillah'tır.

⁴ Gazzâlî (ö. 505/1111). Eş'ari kelamcısı, Şafîi fakihî, mutasavvıf ve İslam düşünürü. Gazzâlî kırk yaşına kadar din ilimleriyle ilgilenmiş; ama bu alanların kendini tatmin etmediğini ve aradığı gerçeği bulamadığını görünce tasavvufa yönelmiştir. En önemli eseri İhyâ'u Ulûmi'd-Din'dir. Bu eserinde inancın ve ibadetlerin fihî ve tasavvufî boyutları üzerinde durmuş, insanın iç dünyası, ahlâki hastalıkları ve bunların tedavi yolları hakkında bilgiler vermiştir.

Robert Frager⁵, Cevad Nurbahş⁶, Michaela Mihriban Özelsel⁷ ve Muhammed İkbâl'in⁸ düşüncelerinden faydalandık.

Üçüncü olarak ülkemizde tasavvufi alt yapısı olan bazı psikologların, psikiyatristlerin, din psikologlarının ve bu yolun terbiyesinden geçmiş günümüz sofilerinin eserlerine yöneldik. Akademik alanda Hayati Hökelekli⁹, Hasan Kayıklık¹⁰, Hüseyin Peker'den¹¹, psikoloji ve psikiyatri sahasında Kemal Sayar'dan¹², tasavvufun hayata uygulanmasında ise M. Zahit Kotku¹³, Mehmet İldırar¹⁴ ve Şahver Çelikoğlu'ndan¹⁵ faydalandık.

Özelde nefsi genelde insanı tanımlamak için ruh ve kalbe değinmeden edemedik. Aynı okuma yöntemini bu terimler için de kullandık. İnsan bütünlüğünde bu üç unsurun karşılıklı ilişkisini açıklamaya çalıştık.

Tezimizin ikinci vurgusunu oluşturan “nefsin olgunlaşma aşamalarını” anlatmak için tasavvufta genel kabul görmüş yedili nefis mertebelerini esas aldık. Bu çalışmamızda özellikle Frager'in Halveti-Cerrahi bir yolun müntesibi olması

⁵ Psikoloji profesörü. 1975 yılında Kaliforniya Palo Alto'da Benötesi Psikoloji Enstitüsünü kurdu. 1980 yılında okulunu ziyaret eden Halveti Cerrahi şeyhi Muzaffer Özak ile tanıştı ve bir süre sonra ona bağlandı. Manevi eğitimini tamamlayınca ona irşat ve halifelik görevi verildi. Halen kurduğu enstitüde Psikoloji Profesörü ve Benötesi Psikoloji Manevi Rehberlik Programı'nın idarecisi olarak görev yapmaktadır.

⁶ Nimetullahi tarikatinin ve Nimetullahi-Nurbahşi kolunun müşidi (1926/2008). Sorbon'da Psikiyatri uzmanlığını elde ettikten sonra Tahran Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde Psikiyatri profesörü oldu. Emekli olana kadar aynı görevde kaldı. İran Tıp Konseyi ve İran Psikiyatri Birliği'nin başkanlığını yaptı.

⁷ Mevlâna düşüncesinden etkilenecek Müslüman olan Alman Psikolog. Özelsel, klinik psikoloji, davranış bilimleri, sistemli aile terapisi ve bunların kadim sûfi teknikleriyle bağlantıları konusunda Amerika, Avrupa ve Asya ülkelerinde konferanslar vermektedir.

⁸ Muhammed İkbâl (1877/ 1938). XX. yüzyılın başlarında Hindistan'da yaşamış, Batı, İslam ve Hint kültürüne vakıf, düşünceleriyle İslam ve Batı dünyasını etkilemiş şair ve düşünür.

⁹ UÜİF Din Psikolojisi Anabilim Dalı Başkanı ve Felsefe ve Din Bilimleri Bölümü Başkanı.

¹⁰ ÇÜİF Din Psikolojisi Anabilim Dalı Öğretim Görevlisi.

¹¹ OMÜİF Din Psikolojisi Anabilim Dalı Başkanı.

¹² Psikiyatri uzmanı. Halen Erenköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesinde Klinik Şefi olarak çalışmaktadır.

¹³ M. Zahit Kotku (1897-1980). Gümüşhânevi Dergâhi şeyhi Mustafa Feyzi Efendi'nin önde gelen talebelerinden. Ömer Ziyâuddîn Efendi'nin vefatı üzerine yerine geçen Tekirdağlı Mustafa Feyzi Efendi'nin sohbetlerine devam etti. Tasavvuf yolundaki vazifesini tamamlayıp, hilâfet aldı.

¹⁴ Metmet İldırar 1983'ten beri Almanya'da tasavvufi sohbetlerde bulunmaktadır. Sohbetleri Semerkand Yayınları tarafından kitaplaştırılmıştır.

¹⁵ Mahmut Esad Coşan Hoca Efendi'nin öğrencilerinden.

bizi çok etkiledi. Nefsin kemal yolculuğunda açılan bilincini daha görünür ifade edebilmek için Frager'in *Kalp Nefs Ruh* kitabındaki diyagramlarına başvurduk.

Tezimiz hususunda karşılaştığımız bir başka sıkıntı ise konu sınırlama güçlüğüydü. Nefsin olgunlaşma seyrini anlatabilmek için manevi rehber ve manevi arınma metotlarına değinmemiz gerekiyordu. Konuyu dağıtmamak adına manevi rehberin aşkın yönünden ziyade "insan" olarak müridi üzerindeki etkisini açıklamaya çalıştık. Arınma metotlarından, pek çok manevi yolun ortak pratikleri sayılan riyazet, halvet ve zikrin psikolojik cihetini anlatmayı uygun gördük.

Nefsin insanda en öne çıkan yönünü karakter kavramı altında inceledik ve her nefis mertebesinde oluşan karakteri ifade etmeye çalıştık.

Tezimizin âcizane iki hedefi vardır. İlki cennette yaratılmış olmasına rağmen yeryüzüne halife¹⁶ kılınan insanın¹⁷ nefesine ayna tutmak ve ona "kendini" hatırlatmak, ikincisi insana "kâmil" olmayı öğreten tasavvufu psikolojik alanda bir nebze de olsa ifade edebilmek.

II. PSİKOLOJİDEN TASAVVUF PSİKOLOJİSİNE GENEL BİR BAKIŞ

XIX. yy'a kadar insanla ilgili sorulara Felsefe şemsiyesi altında cevap veren Psikoloji¹⁸ zamanla kendi yöntem ve kavramlarını oluşturarak varlık sahasına çıktı.¹⁹

Bilim olma sancısı çeken Psikoloji, kelime anlamının aksine insanın görünen/dışa yansıyan yüzünü bilimsel yöntemlerle incelemeye başlamış, bu yöntemlerin işe yaramadığı aşkın/manevi boyutunu ise göz ardı etmiştir.²⁰ Oluştığı dönemde Batı düşüncesini şekillendiren pozitivism, empirizm ve

¹⁶ "Halife; Allah'ın vekili, yeryüzünde O'nun hükümlerini yaşatan, uygulayan, dünyayı imar, insanları idare ve terbiye eden, öteki canlılardan üstün olan ve onları emrine alan demektir.", Mehmet Demirci, "İçe Dönük Cihad: Mücadele", *Tasavvuf İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi*, sy. 19 (2007), s. 11.

¹⁷ Bakara 2/30.

¹⁸ Psikoloji ifadesi psycho; ruh, logos; düzenli söz, bilgi manasına gelen iki kelimedenden meydana gelmiş olup "ruh bilgisi" anlamındadır. Lütfi Öztabağ, *Psikolojide İlk Adım*, İnkılap ve Aka Kitabevleri, İstanbul 1983, s. 11; Selman Erdem, *Psikoloji 1-2*, Fil Yayınevi, İstanbul 1996, s. 7.

¹⁹ Öztabağ, *Psikolojide İlk Adım*, s. 15.

²⁰ Hasan Kayıklık, *Tasavvuf Psikolojisi*, Akçağ Yayınları, Ankara 2009, ss. 37-38.

materyalizm gibi akımların etkisinde kalan Psikoloji, maneviyatı, araştırmalara ve klinik deneylere dâhil olmaması gereken hususi ve ferdi bir mesele olarak değerlendirmiştir.²¹ Psikoloji'nin bu tek yönlü bakış açısını psikanalist Erich Fromm şöyle eleştirmektedir:

Doğa bilimlerini ve ölçme, sayma gibi laboratuvar yöntemlerini taklit etmeye çalışan akademik ruhbilim, ruh dışında her şeyle ilgilenir olmuştur. İnsanın laboratuvarında araştırılabilen yönlerini anlamaya çabalamış, vicdan, değer yargıları, iyiyi ve kötüyü ayırt edebilme gibi özelliklerin metafizik kavramlar olduklarını ve ruhbilim sorunları sayılamayacaklarını öne sürmüştür. İnsanın önemli sorunlarını incelemek için yeni yöntemler geliştirmek yerine, sözde bilimsel bir yönetime uygun düşen önemsiz sorunlarla uğraşmayı yeğlemiştir. Böylece ruhbilim, inceleme konusu olan ruhu kapsamayan bir bilim olup çıkmıştır. Mekanizmalarla, tepki geliştirmelerle, içgüdülerle ilgilenmiş; ama en başta insana özgü olan sevgi, akıl, vicdan ve değerler gibi olgularla uğraşmamıştır.²²

Bugünkü anlamda Psikoloji, insanın duygu, düşünce ve davranışlarını, bunların altındaki nedenleri inceleyen bir bilim dalıdır.²³

Psikoloji'nin insanı tanımlaması farklı yaklaşımlar çerçevesince olmuştur. Nörobiyolojik yaklaşım, insanı tanımlarken daha çok beynin işleyişi, iç salgı bezlerinin çalışması, kanın kimyasal yapısı ve insanın beslenme düzeyini ön plana çıkarmış, davranışın karmaşık zihinsel süreçler olduğunu savunmuştur.²⁴ İnsanın gözlenemeyen zihinsel süreçleri yerine gözlenebilen davranışlarına yönelen Davranışçı yaklaşım, davranışı, uyarıcıya karşı organizmanın verdiği tepki olarak ele almış, insanların da tıpkı hayvanlar gibi koşullanma yoluyla öğrenebileceğini savunmuş, hayvanlar üzerinde yaptığı deneylerle insan davranışını açıklamaya

²¹ Robert Frager, "Başlarken", *Manevi Rehberlik ve Benötesi Psikoloji Çalışmaları*, ed. Robert Frager, çev. Ömer Çolakoğlu, Kaknüs Yayınları, İstanbul 2009, s. 12.

²² Erich Fromm, *Psikanaliz ve Din*, çev. Şükrü Alpagut, Kabalcı Yayınları, İstanbul 1990, s. 17.

²³ Öztabağ, *Psikolojide İlk Adım*, s. 14; Erdem, *Psikoloji 1-2*, s. 9.

²⁴ Erdem, *Psikoloji 1-2*, s. 13.

çalışmıştır.²⁵ İnsanın davranışlarını cinsellik ve saldırganlık gibi iki güdüye ve tatmin edilmemiş arzuların bastırıldığı altbenlik olan İd'e bağlayan Sigmund Freud ve Psikanalitik yaklaşım insanı, bilinçaltı tarafından yönlendirilen bir varlık haline indirgemıştır.²⁶ Davranışçı ve Psikanalitik akımlarını eleştiren Bilişsel yaklaşım, insanın çevresine sadece etki-tepki ya da bilinçaltıyla yaklaşmadığını, çevresini anlayıp anlamlandırdığını, zihinsel süreçlerden geçirdiği bilgileri organize edip çevresine adapte olduğunu vurgulamıştır.²⁷

İnsanı daha bütüncül bir bakış açısıyla inceleyen ve günümüz psikolojisi üzerinde de etkinliğini sürdüren akım Hümanistik yaklaşımdır. Bu yaklaşıma göre her insan kendini ve dış dünyayı öznel bir biçimde algılar. Bu algılayış sürekli değişebilir, insanlar durağan değil devamlı bir oluşum içindedir.²⁸

Hümanist yaklaşımın kurucularından Maslow'a göre insanın bu değişken durumu kendini gerçekleştirinceye kadar devam eder. İhtiyaçlar hiyerarşisini²⁹ aşarak kendini gerçekleştiren insan tüm potansiyelini ortaya çıkartır, kendini kısıtlayan kalıpları kırar ve tam manada "insan" olur.

Maslow, imkan sağlandığı müddetçe her insanın kendini gerçekleştirecek; yani olgunlaşıp kemale erecek potansiyelde yaratıldığını ve "doruk deneyimler" dediği dini tecrübelerin³⁰ ancak gelişim evrelerinin üst basamağında olanlar tarafından yaşanabileceğini düşünmektedir.

²⁵ Zeynep Cihangir Çankaya, "Davranışçı Öğrenme", *Eğitim Psikolojisi*, ed. Yaşar Özbay - Serkan Erkan, Pegem Akademi, Ankara 2008, ss. 249-250.

²⁶ Doğan Cüceloğlu, *İnsan ve Davranışı*, Remzi Kitabevi, 1994, s. 407, 412.

²⁷ Yaşar Özbay, "Bilişsel Gelişim", *Eğitim Psikolojisi*, ed. Yaşar Özbay - Serkan Erkan, Pegem Akademi, Ankara 2008, s. 133.

²⁸ Mustafa Şahin, "Hümanistik Gelişim", *Eğitim Psikolojisi*, ed. Yaşar Özbay - Serkan Erkan, Pegem Akademi, Ankara 2008, s. 355.

²⁹ Maslow'un "İhtiyaçlar Piramidinde" ilk basamağı fizyolojik ihtiyaçlar, ikinci basamağı güvenlik ihtiyacı, üçüncü basamağı ait olma ve sevgi ihtiyacı, dördüncü basamağı değer görme, başarı ve kendine saygı ihtiyacı, son basamağı ise kişisel potansiyelin ortaya çıkması yani kendini gerçekleştirme ihtiyacı oluşturur. Şahin, "Hümanistik Gelişim", s. 358.

³⁰ Abraham Maslow, mistik tecrübeleri uç ya da zirve deneyimler olarak adlandırmıştır. Onun zirve deneyiminde birlik bilinci, boşluk, mekânsızlık ve zamansızlık hissi, kutsalı yoğun bir şekilde yaşama, huzur, tecrübeyi dil ile ifade edememe gibi kriterler vardır. Aslında bu kriterler tüm mistik tecrübelerin ortak özellikleridir. Nils G. Holm, *Din Psikolojisine Giriş*, çev. Abdülkerim Bahadır, İnsan Yayınları, İstanbul 2007, ss. 69-71.

Batı'da gelişen psikolojiye göre kendini gerçekleştirme basamağında insan olma süreci tamamlanmıştır. Oysa tasavvuf açısından süreç daha yeni başlamaktadır; çünkü tasavvufun oluşturmak istediği ideal insan kendini gerçekleştiren değil “kendini aşandır.” Bu tekâmülün sonunda oluşan insan tipi Batı psikolojisine göre tamamen özgür bir insan modeliyken tasavvufa göre “İlahi” varlığa bağlı bir insan modelidir. İki modelin birbirinden bu kadar farklı olmasının sebebi Batı psikolojisinin Descartes ile başlayıp reformla devam eden pragmatik bir dünya görüşünü benimsemesidir.³¹

İslami ilimler arasında insanı, yaratılış sebebini, bâtını yapısını, iyi-kötü ahlâkını, geçtiği manevi olgunlaşma aşamalarını ve deruni tecrübelerini konu alan ilim Tasavvuf'tur.³² Aslında Tasavvuf sadece bir ilim değildir, kişinin özünü arama ve bulma sanatıdır.³³

İslam'ın kendi içinden çıkan ve onu “iẖsan”³⁴ boyutunda yaşamayı hedef alan tasavvufun pek çok tarifi yapılmıştır. Bunun sebebi tanımlı yapan mutasavvıfların farklı makamlarda ya da hallerde bulunmalarındır.³⁵ Hatta bazen aynı mutasavvıfın farklı tanımlarına da rastlamak mümkündür. Bu tanımlar birbirini tamamlar niteliktedir.³⁶

Kanaatimize göre Tasavvuf; İslam'ın özünün içselleştirilmesi, kişinin Hakikatle irtibatının sağlanması, Allah'ın vahdaniyetinin bireysel olarak tecrübe edilmesi gibi tanımlardan da öte İslam'ın “halife” olarak sıfatlandırdığı ideal insanını yani İnsan-ı Kâmil'i inşa etme projesidir. Tasavvuf insanı maddi ve manevi yönleriyle bir bütün olarak ele alır. İçindeki zıt güçlerin -ki bunlar kalp,

³¹ Michaela Mihriban Özelsel, *Halvette Kırk Gün*, çev. Petek Budanur, Kaknüs Yayınları, İstanbul 2002, s. 133.

³² Hasan Kamil Yılmaz, *Anahatlarıyla Tasavvuf ve Tarikatlar*, Ensar Neşriyat, İstanbul 2002, s. 56.

³³ Kayıklık, *Tasavvuf Psikolojisi*, s. 53.

³⁴ “Allah'a, O'nu görüyormuş gibi ibadet etmek, huzur-u Hak'ta olmanın şuuruna sahip olarak kulluk görevini yerine getirmek.” Süleyman Uludağ, *Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*, Kabalcı Yayınları, İstanbul 2002, s. 180.

³⁵ Haller; aniden ortaya çıkan mistik tecrübelerdir. Makamlar ise kişisel çabalar sonucunda ulaşılan kalıcı karakter göstergeleridir. Özelsel, *Halvette Kırk Gün*, ss. 195-196.

³⁶ Tanımlar için bk. Yılmaz, *Anahatlarıyla Tasavvuf ve Tarikatlar*, ss. 28-52; Kayıklık, *Tasavvuf Psikolojisi*, ss. 57-58; Mustafa Kara, *Tasavvuf ve Tarikatlar Tarihi*, Dergah Yayınları, 1999, ss. 31-43.

ruh ve nefistir- uyumunu sağlayarak yaşamın her alanında “daha iyi” kavramını kazanmasını hedefler: Daha iyi insan, daha iyi kul, daha iyi eş, daha iyi baba, daha iyi komşu vs. İnsanın çift kutuplu yapısından kaynaklanan çoklu sesleri dindirip kişide iç huzuru oluşturmaya çalışır.

Bu bağlamda insanı tanımaya ve anlamaya çalışan pek çok düşünür, psikolog ve psikiyatristin, insan hakkında en geniş bakış açısına sahip olduğuna inandığımız tasavvufun bilgi, hikmet ve irfan birikiminden de yararlanmalarını arzu ederiz.

Ülkemizde din psikologları ve Kemal Sayar gibi psikiyatristlerden bazıları tasavvufun insana yönelik verilerini psikoloji-psikiyatri diliyle ifade etmeye ve bu verilerden kendi sahalarında faydalanmaya çalışmaktadırlar. Sayar’a göre çağdaş psikoloji ve psikoterapi insanın anlam arayışına bütüncül bir cevap sunamamış, ötelere sesini duymak isteyen ruhun sızısına merhem olamamıştır. Varoluşu sadece yatay düzlemde tanımlayan bu öğretiler insanın aşkına susamışlığını, içinin seslerini kâinatın ahenk ve ritmine ayarlama isteğini görmezden gelmiştir.³⁷

İrânlı Sosyolog ve psikanalist A. Reza Aresteh’in yaptığı Tasavvuf tanımını tez konumuza temel bir zemin oluşması açısından burada zikretmek istiyorum.

Tasavvuf; sürekli değişen aklı, hikmete yönelen ve varoluşsal bir cevap üreten yeniden doğuş sanatıdır, bir kimsenin doğallığını yeniden kazanma sürecidir, tekdüzeliği aşma yoludur ve yaratıcı vizyon aracıdır. Kesreti fark etme ve vahdeti hissetme mesleğidir. Hayata, kozmik yasalara, gerçek fitrata sadakattir. Kültürel benden kurtuluş ve kozmik bene varıştır. Özünde insanın arzu nesnesiyle yani Maşuk/Maksut ile yahut ‘ideal ego’ ile özdeşleşmeye giden bir enfüsî deneyimdir.³⁸

³⁷ Kemal Sayar “Yeni Baskıya Önsöz”, *Sufi Psikolojisi*, ed. Kemal Sayar, Timaş Yayınları, İstanbul 2008, s. 13.

³⁸ A. Reza Aresteh - Enis A. Sheikh, “Tasavvuf: Evrensel Benliğe Giden Yol”, *Sufi Psikolojisi*, ed. Kemal Sayar, Timaş Yayınları, İstanbul 2008, s. 59, 81.

Tasavvufun kişiye insan olmasını öğütleyen ilmi ve ahlâki yönünün suda yüzüp havada uçanların, rol-model kişiliği unutulup otoriterliği ön plana çıkarılanların, arındırıcılığını kaybetmiş taklit ritüellerin gölgesinde kaldığını söyleyebiliriz. Oysa tasavvuf geleneği, Allah'ı tanımanın insanı tanımaktan geçtiğine inanan mutasavvıfların insan hakkında tespit ettikleri pek çok insani ve psikolojik bilgiyle doludur.

Modern ilimler arasında tasavvufi hayatı “ilmi açıdan” inceleyen bilim Din Psikolojisi’dir. Dinin bireysel yaşamda ortaya çıkan yönleri, dini duygu, düşünce ve davranışlar, deruni iç tecrübeler Din Psikolojisi’nin konuları arasına girmektedir.³⁹ İnsan davranışları içerisinde dini özellik taşıyan her belirti Din Psikolojisi’ni ilgilendirir.⁴⁰

Kısaca Din Psikolojisi’nin tarihine değinmek gerekirse; XIX. yy.’ın sonlarında Psikoloji’nin ve Dinler Tarihi’nin içinden ayrı bir disiplin olarak ortaya çıkan Din Psikolojisi özellikle Amerika’da ve Almanya’da yayılmaya başladı. Amerikan Din Psikolojisi’nin kurucusu sayılan G. Sanley Hall (1844-1924) ergenlerde ve olgunlaşma sürecinde ortaya çıkan dini gelişim aşamalarını inceledi. Öğrencilerinden Edwin Starbuck (1866-1947) gençlerde dini gelişim ve ihtida tecrübesini, diğer öğrencisi James H. Leuba (1868-1946) ise mistisizmi araştırmıştır.⁴¹ Din Psikolojisi’ni nesnel alandan öznel alana doğru çeken Amerikalı filozof ve psikolog William James’dir (1842-1910). James’e göre Din Psikolojisi, dinin objektif cephesini yani her ferdin iç dünyasına yansıyan yönünü incelemelidir.⁴²

Almanya’da Din Psikolojisi’nin temellerini atan tıp doktoru ve psikolog Wilhelm Wundt’tur (1832-1920). Wundt, “Milletler Psikolojisi” adlı on ciltlik eserinde milletlerin dini yaşantılarını öğrenmek için mitleri ve örfleri araştırmıştır.

³⁹ Kayıklık, *Tasavvuf Psikolojisi*, s. 43.

⁴⁰ Hüseyin Peker, *Din Psikolojisi*, Çamlıca Yayınları, İstanbul 2011, s. 32.

⁴¹ Holm, *Din Psikolojisine Giriş*, s. 14.

⁴² Peker, *Din Psikolojisi*, s. 48.

Diğer bir din psikologu olan Rudolf Otto (1869-1937) ise kutsalın tecrübesini açıklamaya çalışmıştır.⁴³

Avusturya’da Din Psikolojisi’nin gelişmesini sağlayan ve teorileri günümüzde bile tartışılan isim Sigmund Freud’tur (1856-1939). Psikolog ve psikiyatrist olan Freud, “Totem ve Tabu” adlı eserinde dinin kaynağını ilkel dinlerdeki “totem inancına” dayandırır. Freud’a göre ilk insanlar kabileler halinde yaşamaktaydı. Bu kabilenin babası (reisi) kadınları kendi payına ayırır ve yetişkinliğe eren oğullarını kableden kovar. Oğlanlar babadan nefret etmekte aynı zamanda onun gücü ve otoritesine hayranlık beslemektedirler. Kadınları elde etmek ve güçlerini kanıtlamak isteyen oğlanlar babayı öldürürler; fakat yaptıklarına pişman olurlar. Babanın ruhuyla barışmak için totem hayvanını onun yerine koyarak yüceltirler. Din, işte bu suçluluk duygusundan doğar. “Bir İlizyon Gerçeği” adlı eserinde ise Freud dinin kökenini hayatın zorlukları ve tabiat olaylarının yıkıcılığı karşısında insanın yaşadığı güçsüzlüğe bağlar. İnsan, çaresiz durumda çocuklar gibi kucağına sığınıp destek alacağı bir baba yaratmış ve buna “Tanrı” demiştir. Freud’a göre Tanrı; insanın âciziyetinden doğan bir hayaldir sadece.⁴⁴

Freud’un dine psikanalist bir metotla yaklaşımını ve dini kendi gerçekliği dışında başka şeylere bağlamasını eleştiren öğrencisi Carl Gustave Jung’a (1875-1961) göre din; içten doğan ve hayatta yaşanan bir gerçekliktir. Tanrı, kişinin uydurduğu bir masal değildir. O, insanın derinliklerinden ona seslenir. Din; ferden içinden doğrudan doğruya yaşanan bir tecrübeye dayanır. Jung, dindar insanların hayatla daha rahat mücadele ettiklerini tespit etmiş, kendisine gelen hastaları iyileştirmede “dinin gücünü” kullanmıştır.⁴⁵

⁴³ Holm, *Din Psikolojisine Giriş*, ss. 15-16.

⁴⁴ Peker, *Din Psikolojisi*, ss. 50-53.

⁴⁵ Peker, *Din Psikolojisi*, ss. 53-54.

Zamanla başka ülkelere yayılan Din Psikolojisi özellikle Fransa ve İsviçre’de konu yelpazesini geliştirmiş, psişik olayları da inceleme sahasına sokmuştur.⁴⁶

Son onlu yıllarda Poul Tillich, Rollo May, Erich Fromm, Carl Rogers, Erik H. Erikson, W. Allport ve Abraham Maslow’un düşünceleri Din Psikolojisi üzerinde etkili olmuştur. Özellikle Abraham Maslow’un doruk deneyime ilişkin yaklaşımları Din Psikolojisi’nin sahasını ilgilendirmektedir.

Ülkemizde Din Psikolojisi’nin yaklaşık doksan yıllık bir geçmişi vardır. Bu alanda yapılan ilk çalışma Hilmi Ziya Ülken’in⁴⁷ “Anadolu Tarihinde Dini Ruhیات Müşahedeleri” (1924) adlı makaleleridir.⁴⁸ Bu makaleler daha çok Din Sosyolojisi’ni ilgilendiren bilgileri ihtiva ediyor olsalar da yazarın Anadolu mistiklerinin iç dünyalarını anlamaya yönelik tespitlerini barındırdığı için Din Psikolojisi’nin ilgi alanına girmiştir.⁴⁹ Aynı yazarın Din Psikolojisi alanında yaptığı ikinci önemli çalışma, bizim de ülkemizde Tasavvuf Psikolojisi’nin başlangıç noktası olarak kabul ettiğimiz “Tasavvuf Psikolojisi” (1946) adlı makalesidir. Bu makale Hilmi Ziya Ülken’in İstanbul Üniversitesi’nde yaptığı bir dizi konferansın özeti sayılabilir.⁵⁰

Ülkemizde “Din Psikolojisi” adı altında yazılan ilk eser Bedii Ziya Egemen’e aittir (1952) . Eserinin ilk bölümünde Din Psikolojisi’nin tarihçesine,

⁴⁶ Fransa’da Pierre Janet (1859-1947) Hz. İsa’nın yaralarının bir adamda tecellisi, boşlukta uçma, yer değiştirme, gayb ve yokluk gibi psişik konuları araştırmıştır. İsviçre’de Theodor Flournoy (1854-1920), Helene Smith adlı bir kadının reenkarnasyon ve dil-ucu konuşmasını araştırmış, psişik bir kişilik bölünmesi yaşayan Celile Ve vakasını incelemiştir. Holm, *Din Psikolojisine Giriş*, ss. 17-18.

⁴⁷ Hilmi Ziya Ülken (1901-1974) Siyasi İlimler Fakültesini bitirdikten sonra çeşitli okullarda ve fakültelerde felsefe, psikoloji ve tarih dersleri verdi. 1955 yılında Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesinde felsefe profesörü olarak göreve başladı. 1957’de ordinaryüs profesörlüğe yükseltildi. 1964-1965 yıllarında İstanbul Yüksek İslam Enstitüsünde, 1971 yılında da Eğitim Fakültesinde Felsefe dersleri okuttu. Hilmi Ziya Ülken’in hayatı ve eserleri hakkında geniş bilgi için bk. Muhsin Balakbabalar, “Ord. Prof. Hilmi Ziya Ülken”, *AÜİFD*, XX, ss. 5-22.

⁴⁸ Hilmi Ziya Ülken, “Anadolu Tarihinde Dini Ruhیات Müşahedeleri: Burak Baba, Geyikli Baba”, *Mihrab Mecmuası*, sy. 13-14 (1924), ss. 434-448; Hilmi Ziya Ülken, “Anadolu Tarihinde Dini Ruhیات Müşahedeleri: Hacı Bektaş Veli”, *Mihrab Mecmuası*, sy. 15-16 (1924), ss. 515-530.

⁴⁹ Osman Fedai, *Hilmi Ziya Ülken’de Dini Hayat*, (basılmamış yüksek lisans tezi), ÇÜSBE, Adana 2007, s. 78.

⁵⁰ Hilmi Ziya Ülken, “Tasavvuf Psikolojisi”, *İstanbul Üniversitesi Konferanslarından Ayrı Basım*, İstanbul 1946, ss. 193-206.

alanına, konu, kaynak ve metotlarına değinen Egemen, ikinci bölümde psikanalitik ekolün temel görüşlerini, Freud ve Jung arasındaki fikir ayrılıklarını açıklamıştır. Egemen, bağımsız bir İslam Psikolojisi kurulması gerektiğine dikkat çekmiştir.⁵¹ Türkiye’de yeni yeni gelişen Din Psikolojisi’ni felsefi ve fenomenolojik temele oturtmak isteyen Nurettin Topçu’nun İslam Mecmuası’nda yayınladığı din psikolojisiyle ilgili makalelerini de (1956-1957) unutmamak gerekir.⁵²

Neda Armaner’in “İnanç ve Hareket Bütünlüğü Bakımından Din Terbiyesi” (Ankara 1967), “Psiko-patolojide Dini Belirtiler” (1973) ve “Din Psikolojisine Giriş” (1980) adlı eserleri bu bilim dalının gelişmesine katkı sağlamıştır.⁵³

İçinde felsefi, kelami ve tasavvufi değerlendirmeler barındıran Osman Pazarlı’nın “Din Psikolojisi” (1968) adlı eseri ülkemizde bu alanda kaleme alınan ilk eserlerdendir.⁵⁴

Din Psikolojisi alanında anket metodunu ilk kullanan “Din ve Tanrı İnancının Gelişmesi Üzerine Bir Araştırma” (1970) adlı çalışmasıyla Belma Özbaydar’dır. Erdoğan Fırat’ın “Üniversite Öğrencilerinde Allah İnancı ve Din Duygusu” (AÜİF 1977), “Şahsiyet Gelişiminde Tevbenin Fonksiyonu” (AÜİF 1982), Kerim Yavuz’un “Çocukta Dini Duygu ve Düşüncenin Gelişmesi” (1983), Hüseyin Peker’in “Din Değiştirmede Psiko-Sosyolojik Etkenler” (AÜİF 1979), “Suçlularda Dini Davranışlar” (1987), Hayati Hökelekli’nin “Ergenlik Çağı Gençlerinin Dini Gelişimi” (1983), “Ergenlik Çağı Davranışlarına Din Eğitiminin Etkisi” (UÜİFD 1986), “Ergenlerin Sosyal İlişki ve İlgilerine Din Eğitiminin Etkisi” (UÜİFD 1987), Recep Yaparel’in “Yirmi-Kırk Yaşlar Arası Kişilerde Dini Hayat ile Psiko-Sosyal Uyum Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma” (AÜSBE

⁵¹ Hayati Hökelekli, *Din Psikolojisi*, TDV Yayınları, Ankara 2001, s. 54.

⁵² Peker, *Din Psikolojisi*, s. 55.

⁵³ Hökelekli, *Din Psikolojisi*, ss. 54-55.

⁵⁴ Peker, *Din Psikolojisi*, s. 55.

1987) gibi çalışmaları anket metodunun Din Psikolojisi'nde yaygın hale gelmesini sağlamıştır.⁵⁵

Ülkemizde Din Psikolojisi Bilim Dalı ilahiyat fakültelerinde görev yapan akademisyenlerin çeviri, makale ve tez çalışmaları sayesinde daha sağlam zemine oturmaktadır.

Tezimizin başlığında yer alan “Tasavvuf Psikolojisi” ifadesini ülkemizde ilk kullanan Hilmi Ziya Ülken'dir. Ülken 1944-1945 yıllarında İstanbul Üniversitesinde yaptığı bir dizi konferansı “Tasavvuf Psikolojisi” başlığı altında makaleye dökmüştür. Ülken makalesinde Tasavvuf'un Psikoloji'den çok önce varlık sahasına çıktığına, hasta ruhları iyileştirdiğine, ruh konusunu pedagoji, psikoloji ve ruh hekimliğine uygun bir tarzda işlediğine, sezgi yoluyla hareket ettiği için daha çabuk sonuca vardığına işaret ederek pedagojinin, psikolojinin ve psikiyatrinin tasavvufun verilerinden faydalanması gerektiğini belirtmiştir.⁵⁶

Hilmi Ziya Ülken Tasavvuf Psikolojisi'ni şöyle tanımlar:

Tasavvuf Psikolojisi insanla âlem arasındaki savaşın düğümünü çözme, insanı âlem içerisinde muzdarip bir varlık yapan derin sebepleri bulduktan sonra onu bir iç muhasebeyle safha safha bu sebeplerden uzaklaştırma, ona kendi içinde kendini buldurma, başka deyimle onu âlemden ayırdıktan sonra ona, onun içinde tekrar âlemi buldurma yoludur.⁵⁷

Ülken makalesinde, Tasavvuf Psikolojisi'nin kavramlarını hem tasavvufun hem de psikolojinin özellikle de psikanalizin dilini kullanarak açıklamaya çalışmıştır. Aslında bu dil (ifade) problemi Tasavvuf Psikolojisi alanında çalışan herkesin karşılaştığı ilk sorundur. Tasavvuf Psikolojisi'nin kavramları henüz modern psikolojinin alanına çekilmemiştir. Tasavvufun da kendini ifade etmek için kullandığı dini dil, psikolojik verilerini ifade etmek için yeterli değildir. Onun

⁵⁵ Hökelekli, *Din Psikolojisi*, ss. 55-59.

⁵⁶ Fedai, *Hilmi Ziya Ülken'de Dini Hayat*, s. 84.

⁵⁷ Ülken, “Tasavvuf Psikolojisi”, s. 197.

dili mutasavvıfların tecrübelerinden, klasiklerin sayfalarından, tasavvufçuların ve din psikologlarının alan bilgilerinden süzülüp çıkartılmak zorundadır.

Aynı adı taşıyan ve Hilmi Ziya Ülken'den bir kuşak sonra Hüseyin Peker tarafından kaleme alınan "Tasavvuf Psikolojisi"⁵⁸ adlı makalede dil ve anlatım sorunu bir miktar aşılmıştır. Peker, tasavvufi düşünce ve hallerin psikolojik tahlillerini yaparken ve tasavvufi terimleri açıklarken mutasavvıfların, tasavvuf klasiklerinin, kendi psikoloji kültürünün kelimelerini ve tanımlamalarını kullanır. Bazı kavramları psikolojinin diliyle açıklamaya çalışır. Mesela nefsi Freud'un alt şuuru da içine alan geniş bir yapı olarak ifade eder. Freud'un İd dediği bastırılmış arzu ve isteklerin depolandığı alana -özeliklerinin benzerliğinden dolayı- nefis-i emmare der. Sırayla nefis mertebelerini anlatır. Nefsin arzularıyla ve kötü eğilimleriyle savaşıma yolu olan mücahededen bahseder. Zühdün ve zikrin insan psikolojisi üzerindeki etkisini açıklar.⁵⁹

Tasavvufun esasını şahsiyetin yeniden yapılandırılması olduğunu belirten Peker, insanın kendi benliğinden geçip Allah'ın Ben'inde dirilmesi manasına gelen Bekabillah'ı üç merhale ile açıklar. Bunlar sırayla nefsin arzu ve isteklerinden geçmesi manasına gelen nefsin fenası, zikir ile zihinden Allah düşüncesi haricinde her şeyin çıkması manasına gelen zihnin fenası ve en son olarak kişinin kendi iradesinden geçerek bütün düşünce ve davranışlarına Allah'ın iradesinin yön vermesi manasına gelen benliğin fenasıdır.⁶⁰

Doksanlı yıllardan bu yana ülkemizde Tasavvuf Psikolojisi alanında psikolog ve psikiyatristlerin yazdığı pek çok kitap ve çeviri eser basılmıştır. Bu eserler Tasavvuf Psikolojisi'nden ziyade mistik psikolojiyi, tasavvuf-psikoloji karşılaştırmasını ve Tasavvuf Psikolojisi'nin belli bir yönünü anlatmaktadır. Tezimizin sınırlarını aşmamak için bu kitapları ilgililerine havale ediyor ve Tasavvuf Psikolojisi'ni daha sistemli anlatan, bu ilmin bilimleşmesinde fayda sağlayacağına inandığımız Hasan Kayıklık'ın "Tasavvuf Psikolojisi" adlı eserine

⁵⁸ Hüseyin Peker, "Tasavvuf Psikolojisi", *OMÜİFD*, sy. 7 (1993), ss. 35-52.

⁵⁹ Peker, "Tasavvuf Psikolojisi", ss. 42-52.

⁶⁰ Peker, "Tasavvuf Psikolojisi", s. 49.

değınmek istiyoruz. Kayıklık eserinde, kişinin din eksenli yaşantısı ve davranışlarını inceleyen Din Psikolojisi'nin derunî bireysel dindarlık olan tasavvufî yaşantıyı göz ardı edemeyeceğini belirtir. Tasavvuf Psikolojisi'ni; "Tasavvuf'un kendisinin bizatihi psikolojisi"⁶¹ olarak ele alır. Tasavvuf'un yüzyıllardır devam eden mistik bir gelenek olduğunu ve Tasavvuf Psikolojisi'nin bu geleneğin irfanını içerdiğini ifade eder.⁶²

Kayıklık eserinde Tasavvuf Psikolojisi'nin konusuna, yöntemine, modern psikoloji ile arasındaki benzer ve farklı yönlerine değınır. Tasavvuf Psikolojisi'nin üç temel kavramı olan nefis, kalp ve ruhu psikolojik zemine çekerek ifade etmeye çalışır. Eserin büyük bir kısmı insanı olgunlaştırma yolu olan seyr-i sülûku açıklamaya ayrılmıştır.

"Türkiye'de Din Psikolojisi Alanında Ulusal Dergilerde Yayınlanmış Makaleler Bibliyografyası (1956-2008)"⁶³ ve "Türkiye'de Din Psikolojisi Alanında Lisansüstü Tezler (1963-2008) Üzerine Bibliyografik Bir Çalışma"⁶⁴ adlı makaleler incelendiğinde ve Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nde alan araştırmasına gidildiğinde özellikle son yirmi yıl içinde ülkemizde Tasavvuf Psikolojisi'nin konuları hakkında pek çok çalışma yapıldığı tespit edilmiştir. Bu çalışmalardan Öznur Özdoğan'ın "İnsana Manevi Psikolojik Yaklaşım" (*AÜİFD*, XLIX/2 (2008), ss. 77-102), Hayati Hökelekli'nin "İslam Geleneğinde Psikoloji Kültürü" (*İslami Araştırmalar Dergisi*, XIX/3 (2006), ss. 409-421) ve M. Doğan Karacoşkun'un "İbnü'l-Arabî'de İnsan Psikolojisine Yaklaşımlar ve Kişilik Çözömlenmeleri" (*Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, VII/2 (2007), ss. 71-108) adlı makalelerin ve Muammer Cengil'in "Kur'an-ı Kerim'deki Nefs Kavramına Psikolojik Açından Bir Yaklaşım" (Samsun 1996), Yusuf Acar'ın "Kur'an-ı Kerim ve Hadislerde Ruh ve Nefis Kavramına Psikolojik Yaklaşım" (Sakarya 2010), Şevki Çalışkan'ın "Mesnevi'de Nefis Kavramı" (Sakarya 2011)

⁶¹ Kayıklık, *Tasavvuf Psikolojisi*, s. 77.

⁶² Kayıklık, *Tasavvuf Psikolojisi*, s. 19.

⁶³ Abdülvahid Sezen - İlker Yenen, "Türkiye'de Din Psikolojisi Alanında Ulusal Dergilerde Yayınlanmış Makaleler Bibliyografyası (1956-2008)", *DEÜİFD*, sy. XXX/2009, ss. 103-137.

⁶⁴ İlker Yenen - Abdülvahid Sezen, "Türkiye'de Din Psikolojisi Alanında Lisansüstü Tezler (1963-2008) Üzerine Bibliyografik Bir Çalışma", *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, sy. 2 (2008), ss. 147-178.

adlı tezlerin Tasavvuf Psikolojisi'ni, kavramlarını ve nefsin olgunlaşma serüvenini anlamada okuyuculara faydalı olacağına inanmaktayız. Bu çalışmalar sayesinde tasavvufun insan psikolojisine yönelik kavramlarının daha net anlaşılacağını, çeşitli mutasavvıfların psikolojik tespitlerinin gün yüzüne çıkarılacağını ve özelde Tasavvuf Psikolojisi genelde ise İslam Psikolojisi geleneğinin sağlam bir zemine oturacağını ümit etmekteyiz.

BİRİNCİ BÖLÜM

TASAVVUF PSİKOLOJİSİNİN ÜÇ TEMEL KAVRAMI

I. KAVRAMLAR

Allah bilinmeyi istemiş ve âlemi yaratmıştır.⁶⁵ Yaratılanlar arasında insanı diğer varlıklardan ayırmış, ona özel bir konum vermiş, onu kendi için⁶⁶, elleriyle⁶⁷, kendi suretinde yaratmış⁶⁸ ve ona ruhundan üflemiştir.⁶⁹ Tüm kâinatı insanın emrine veren Allah⁷⁰ insanı şerefli kılmış⁷¹, ilim ve hikmet bahşederek⁷² onu meleklerden üstün tutmuş⁷³, en güzel mizaç ve kabiliyetlerle süslemiş⁷⁴, şeklini güzel yapmış⁷⁵, kendi adına yeryüzünde düzeni sağlayıcı kılmıştır.⁷⁶

Bütün bu övgülere rağmen Allah Kur'an'ı Kerim'de insanın zayıflıklarına da değinmiş, onun nankör⁷⁷, aceleci⁷⁸, çok cimri⁷⁹, tartışmaya çok düşkün⁸⁰, hırslı⁸¹, zalim ve cahil⁸² olduğunu belirtmiştir.

Tasavvuf Psikolojisi'nin "insan görüşü" Kur'an'da insan psikolojisinden bahseden ayetler üzerine kuruludur. Tasavvuf Psikolojisi'nin insanı tanımlarken kullandığı terimler de Kur'an kaynaklıdır.

⁶⁵ İsmail b. Muhammed Acluni, *Keşfü'l-Hafa*, Beyrut 1351-1352, II, s. 155.

⁶⁶ Zariyat 51/56.

⁶⁷ Sad 38/75.

⁶⁸ *Buhari*, İsti'zan 1.

⁶⁹ Sad 38/72; Hicr 15/29.

⁷⁰ Bakara 2/29; Lokman 31/20.

⁷¹ İsra 17/70.

⁷² Nisa 4/113.

⁷³ Bakara 2/31- 34.

⁷⁴ İsra 17/70.

⁷⁵ Tin 95/4.

⁷⁶ Bakara 2/30.

⁷⁷ İbrahim 14/34.

⁷⁸ İsra 17/11.

⁷⁹ İsra 17/100.

⁸⁰ Kehf 18/54.

⁸¹ Mearic 70/19.

⁸² Ahzab 33/72.

A. Nefis ve Özellikleri

Kur'an'da "beden ve ruh" bütünlüğü bakımından insanı ifade eden en geniş kelime nefistir. Arapça kökenli olup çoğulu "nüfus ve enfüs/enfâs" şeklinde gelen nefis kelimesi bir şeyin tamamı, hakikati, zatı, özü ve cevheri demektir.⁸³

Kur'an-ı Kerim'de "Nefis" kelimesi, "Nefs", "Nüfus", "Enfüs" şeklinde kullanılmıştır ve farklı manalarda üç yüze yakın yerde geçmektedir. Bu yerlerin bir kısmında Allah "nefis" kelimesini "Zatı" için kullanmıştır.⁸⁴ Örneğin Allah, Hz. Musa'ya hitaben: "Seni kendim (nefsim) için seçtim"⁸⁵ buyurmuştur. Nefis kelimesinin Allah için kullanıldığı ayetlerde bu ifade "Allah'ın zatı ve hakikati" manalarına gelmektedir.⁸⁶

Kur'an-ı Kerim'de Allah dışında tapılan varlıklar hakkında da iki yerde "nefis" ifadesi geçer.⁸⁷ Her iki ayette de Allah, nefislerine yani "kendilerine" fayda ve zararı dokunmayan, öldüremeyen ve diriltemeyen putların insanlar tarafından Tanrı edinildiğinden bahseder.

"Zalimler ölüm halinde can çekişirken melekler de ellerini uzatmış 'Çıkarın canlarınızı!...'"⁸⁸ ve "Allah insanların ruhlarını öldüklerinde ve ölmeyenlerinkini de uykuda alır..."⁸⁹ ayetlerinde geçen nefis kelimesi can/ruh manasındadır.⁹⁰

İnsan kavramı çerçevesinde nefis; onun iç dünyasını ve kötülüğe meyyal yönünü ifade edecek şekilde kullanılmıştır. Mesela; "And olsun, insanı biz yarattık ve nefsinin kendisine fısıldadıklarını biliriz ve biz ona şah damarından daha yakınız."⁹¹, "Allah içinizde, gönlünüzde olanı bilir. Bunu bilin de O'ndan

⁸³ Cemâlüddin Muhammed b. Mükerrrem b. Manzur, *Lisânü'l 'Arab*, Daru'l-Sadı, Beyrut, ts., VI, ss. 233-240.

⁸⁴ Mehmet Ali Ayni, "Nefs Kelimesinin Manaları", *Darülfünun İlahiyat Fakültesi Mecmuası*, sy.14 (1930), s. 46.

⁸⁵ Tâhâ 20/41.

⁸⁶ En'am 6/12, 54; Al-i İmran 3/28; Maide 5/116.

⁸⁷ Nur 25/3; Ra'd 13/16.

⁸⁸ En'am 6/93.

⁸⁹ Zümer 39/42.

⁹⁰ Vehbe Zuhayli, *et-Tefsirü'l-Münir*, çev. Hamdi Aslan vd., Risale Yayınları, İstanbul 2005, IV, s. 281; XII, s. 302.

⁹¹ Kaf 50/16.

sakının...”⁹², “nefislerinizdekini açığa çıkarsanız da gizleseniz de Allah onları bilir.”⁹³ ayetlerinde geçen “nefis” kelimesi bu manalara gelmektedir.⁹⁴

Nefis kelimesi bazı ayetlerde insanın bedeni için kullanılmıştır.⁹⁵ Buna en güzel örnek Hz. Yusuf kıssasında geçer. Mısır azizinin hanımı Hz. Yusuf’un nefisinden yani bedeninden faydalanmak istemiş; fakat Hz. Yusuf ondan kurtulmayı başarmıştır.⁹⁶

Kur’an-ı Kerim’de özellikle ahreti ve sorgu-suali anlatan ayetlerde ruh ve beden bütünlüğünü işaret eden nefis kelimesi kullanılır.⁹⁷ “O gün herkes gelir, kendi nefisini kurtarmak için uğraşır. Her nefise yaptığı için karşılığı tam olarak verilir ve onlara asla haksızlık edilmez.”⁹⁸ “O gün kimseye hiç mi hiç zulmedilmez. Size ancak işlemekte olduğunuz şeylerin karşılığı verilir.”⁹⁹

Tasavvuf psikologlarının nefis hakkındaki görüşleri Kur’an’da nefsin insanı kötülüğe sürükleyici olduğunu ifade eden ve nefsin ahlâki gelişimini anlatan ayetler çerçevesince gelişmiştir. Mesela; “Ben nefsimi temize çıkaramıyorum; çünkü nefis daima kötülüğü emredicidir”¹⁰⁰, “Herhalde nefsiniz sizi aldatıp kötü işe sürükledi”¹⁰¹, “Nefsim bana bunu yapmayı hoş gösterdi”¹⁰² ayetlerinde nefsin aldatıcı ve kötülüğe sürükleyici özelliğine işaret edilir. Ayrıca nefis kötü olanı güzel gösterip Kabil’e kardeşi Habil’i öldürtmüştür.¹⁰³

Mutasavvıflar, nefsin manevi gelişim mertebelerinin isimlerini de Kur’an’da geçen ayetlerden almışlardır.¹⁰⁴ “Muhakkak ki nefis daima kötülüğü

⁹² Bakara 2/235.

⁹³ Bakara 2/284.

⁹⁴ Regis Blachere, “Nefs Kelimesinin Kur’an’da Kullanılmasına Dair Bazı Notlar”, çev. Sadık Kılıç, *AÜİFD*, V (1982), s. 194.

⁹⁵ Ayni, “Nefs Kelimesinin Manaları”, s. 48.

⁹⁶ Yusuf 12/26-51.

⁹⁷ Ayni, “Nefs Kelimesinin Manaları”, s. 50.

⁹⁸ Nahl 16/111.

⁹⁹ Yasin 36/54.

¹⁰⁰ Yusuf 12/53.

¹⁰¹ Yusuf 12/18.

¹⁰² Tâhâ 20/96.

¹⁰³ Maide 5/30.

¹⁰⁴ Osman Türer, *Ana Hatlarıyla Tasavvuf Tarihi*, Seha Neşriyat, İstanbul 1995, s. 135.

emredicidir”¹⁰⁵ ayeti nefis-i emmareye, “Hayır, daima kendini kınayan nefse yemin ederim”¹⁰⁶ ayeti nefis-i levvameye, “Nefse kötülük yapmasını ya da korunup sakınmasını ilham edene andolsun”¹⁰⁷ ayeti nefis-i mülhimeye, “Ey huzura eren nefis”¹⁰⁸ ayeti nefis-i mutmainneye, “Razı olmuş ve kendisinden razı olunmuş olarak Rabbine dön”¹⁰⁹ ayeti nefis-i raziyyeye, “Rahmanın kulları ki, onlar yeryüzünde alçak gönüllü olarak yürürler ve cahiller kendilerine laf atarlarsa ‘selam’ derler”¹¹⁰ ayeti nefis-i merziyyeye, “Nefsini temizleyen kurtuluşa ermiştir”¹¹¹ ayeti de nefis-i kâmileye isim olmuştur.¹¹²

Hadislerde nefis tıpkı Kur’an’da geçtiği üzere can, kalp, insanın iç dünyası, kişi, şahıs manalarına gelir. Mesela; “Ben her mümine kendi nefisinden daha ileriyim, daha üstünüm”¹¹³ “Bir adam Rasulullah’a gelerek: ‘İnsanların hangisi daha üstündür?’ diye sordu. Peygamberimiz; ‘Allah yolunda nefsiyle ve malıyla cihat eden kimse’ buyurdu.”¹¹⁴ Bu hadislerde nefis kelimesi can manasındadır.

Nefis kelimesinin geçtiği hadislerden özellikle bir kaçı nefsin kötülüğünden Allah’a sığınılmasına¹¹⁵, gerçek cihadın nefisle olacağına vurgu yapar. Bir sefer dönüşünde Hz. Peygamber: “Hayırla döndünüz, hoş geldiniz. Artık küçük savaştan büyük savaşa dönmüş bulunuyoruz” buyurdular. ‘Büyük savaş nedir?’ diye sorduklarında ‘İnsanın nefsi arzularıyla savaşmasıdır’ buyurdular”.¹¹⁶ “Gerçek mücahit nefsiyle cihat edendir.”¹¹⁷ “Mücahit, Allah’a itaat

¹⁰⁵ Yusuf 12/53.

¹⁰⁶ Kıyame 75/2.

¹⁰⁷ Şems 91/8.

¹⁰⁸ Fecr 89/27.

¹⁰⁹ Fecr 89/28.

¹¹⁰ Furkan 25/63.

¹¹¹ Şems 91/9.

¹¹² Nefsin Kur’an’da geçen manaları hakkında daha geniş bilgi için bk. Blachere, “Nefs Kelimesinin Kur’an’da Kullanılmasına Dair Bazı Notlar”, ss. 189-196; Ayni, “Nefs Kelimesinin Manaları”, ss. 46-52; Ahmet Ögke, *Kur’an’da Nefs Kavramı*, İnsan Yayınları, İstanbul 1997, ss. 23-37.

¹¹³ *Müslim*, Cum’a 43.

¹¹⁴ *Buhari*, Cihad 2; *Rikak* 34; *Müslim*, İmare 122-123; *Ebu Davud*, Cihad 5; *Tirmizi*, Fezailü’l Cihad 24; *Nesai*, Cihad 7; *İbn Mace*, Fiten 13.

¹¹⁵ “Allah’ım nefsimizin şerrinden sana sığınırım.” *İbn Mace*, Tıb 36; *Tirmizi*, Da’avat 14.

¹¹⁶ *Acluni*, *Kesfü’l Hafa*, I, s. 481.

¹¹⁷ *Tirmizi*, Cihad 2.

hususunda nefsi ile cihat eden kimsedir.”¹¹⁸ Mutasavvıfların “mücadele” düşüncelerini temellendiren hadisler de bunlardır.

Mutasavvıfların insan psikolojisine yönelik kullandıkları en geniş kavram nefistir. Tasavvufun daha sistemleşmeyip “züht” adı altında yaşandığı yıllarda zahitler nefsi; dünyaya meyyal oluşu, mal biriktirmeyi sevmesi, hevâ ve hevesine düşkünlüğü sebebiyle düşman edinmişler, insanı ibadet ve hayırlı işlerden uzaklaştıran nefse savaş açmışlar, onun isteklerine muhalefet etmişlerdir.¹¹⁹ Bu durum nefsin terim olarak ilk ortaya çıktığı andan itibaren “olumsuz” bir mana kazandığına delalet eder.

Eserlerinde nefse psikolojik açıdan ilk yaklaşan Hâris Muhâsibî’dir. Onun nefis hakkındaki görüşleri Kur’an, sünnet ve züht döneminin anlayışı üzerine bina edilmiştir.¹²⁰ Muhâsibî, nefsi bir genel bir de özel manada ele alır. Genel manada nefis; ruh ve beden bütünlüğüne sahip insanın kendisidir, özel manada ise insanın maddi ve manevi bütünlüğünün arzulara yönelik yanı ya da insanın arzu ve eğilimlerinin merkezidir.¹²¹

Muhâsibî, kendi çağdaşları ve kendinden önce yaşamış sûfilerden aldığı gelenekle nefsin ne olduğundan ziyade nefsin özellikleri üzerinde durmuş, onun sıfatlarını, karakterini, onu tanıma ve alt etme yollarını belirlemeye çalışmıştır.¹²² Muhâsibî’nin nefis hakkında söyledikleri ve nefse olumsuz bakışı kendisinden sonra gelen pek çok mutasavvıfı etkilemiştir. Ona göre nefis insanda tektir; fakat çok yönlü bir karaktere/ortaya çıkış şekline sahiptir.¹²³ Tabiatının temeli tamah yani açgözlülüktür.¹²⁴

¹¹⁸ Ahmed b. Hanbel, *Müsned*, VI, s. 21.

¹¹⁹ Süleyman Uludağ, “Nefis”, *DİA*, XXXII, s. 527.

¹²⁰ Zafer Erginli, *Hâris Muhâsibî ve Nefis Kavramı*, Karadeniz Basın Yayın, Rize 2008, s. 16.

¹²¹ Erginli, *Hâris Muhâsibî ve Nefis Kavramı*, s. 111, 114, 118.

¹²² Sûfiler için kavramlara dayalı parçalı bilgi yani ilmü’n-nefisten ziyade nefis hakkında doğrudan ve pratik bilgi yani marifet-i nefis sahibi olmak, nefsi bilmekten ziyade tanımak önemlidir. Erginli, *Hâris Muhâsibî ve Nefis Kavramı*, ss. 115-116.

¹²³ Erginli, *Hâris Muhâsibî ve Nefis Kavramı*, s. 116.

¹²⁴ “Hırs ve râğbet tamahtan dolayı ortaya çıkar. Nefsin temeli, tamah kaidesi üzerine bina edilmiştir...Dünya hakkında tamah, dünya malından daha fazlasını isteme hususundaki vesilelere yapışmaktır. Ahret hususundaki tamah ise ahret amellerine hırs ve râğbet besleyerek

Muhâsibî'ye göre nefis daima arzularının peşinde koşar ve onları elde etmek için her türlü yolu helal sayar. Arzularına öyle kapılmıştır ki kendi "hayırına" olanı dahi göremez. Onun rahatlamaı ancak isteklerine kavuşması iledir. Nefse göre kendinden üstünü yoktur. Makam ve liderlik sevgisine sahiptir. Tabiatı icabı meşakkatli işleri sevmez, iki şeyden daima kolay olanı tercih eder. Kendi isteğiyle asla iyilik yapmaz; fakat çevreden takdir görmek için iyilik hatta ibadet bile yapar. Değişken bir tavra sahiptir, menfaatine yarayan insanı sever; ama aynı insandan bir kınama gördüğünde ona düşman kesilir.¹²⁵

Muhâsibî'nin düşünce sisteminde nefsin temel özellikleri her insanda aynıdır ve bunlar değiştirilemez. Daha da ileri giden Muhâsibî, nefsin temel özellikleri bakımından asla ıslah edilemeyeceğini; fakat nefisini kınayan kişinin ona karşı "uyanıklık" kazandığı için nefsiyle mücadele edebileceğini savunur.¹²⁶ Nefsin ahlâki olgunlaşma aşamaları sayılan levvame, mülhime ve mutmainne gibi kavramlar, nefsi tanımlarken Kur'an'ı ve sünneti dikkate alan Muhâsibî'nin düşünce sisteminde yoktur.¹²⁷

Nefis kavramının yanı sıra Muhâsibî, kalp, ruh, sadr, fuad, lübb, fehm, sır, fitrat, marifet, garîze, hatre-hâtır, hevâ, şehvet gibi insanın iç dünyasını ilgilendiren tasavvufi kelimeleri de psikolojik olarak ifade etmeye çalışmıştır.¹²⁸

İslam Psikoloji Tarihi incelendiğinde nefis hakkında en teferruatlı bilginin Gazzâlî tarafından tespit edilmiş olduğu görülür. Gazzâlî baş eseri İhyâu Ulûmi'd-Din'de -bilhassa üçüncü cildinde- insanın psikolojik yapısının temel taşları olan

bu hususta daha fazlasını isteyecek vesilelere sarılmaktır." Zafer Erginli, *Metinlerle Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*, Kalem Yayınevi, İstanbul 2006, s. 1002.

¹²⁵ Erginli, *Hâris Muhâsibî ve Nefis Kavramı*, ss. 119-123; Hâris el-Muhâsibî, *er-Riâye: Nefis Muhasebesinin Temelleri*, çev. Şahin Filiz - Hülya Küçük, İnsan Yayınları, 2009, ss. 109-116.

¹²⁶ Erginli, *Hâris Muhâsibî ve Nefis Kavramı*, ss. 123-124.

¹²⁷ Nefsin tabiatının değişebileceği ve nefsin olgunlaşabileceği düşüncesi özellikle Hakîm Tirmizî ile tasavvufa yerleşmeye başlamıştır. Hakîm Tirmizî ömür boyu nefsi kınayarak hedefe ulaşamayacağını belirtmiş, nefsin kötü kısmına emmare adı altında işaret etmiştir. Mutasavvıflar arasında nefsi ilk kez emmare, levvame ve mutmainne diye mertebelere ayıran da Hakîm Tirmizî'dir. Muhâsibî'nin nefsi uslanmaz bir varlık olarak kabul etmesine rağmen Hakîm Tirmizî'nin mutmainne makamına kadar çıkabileceğini düşünmesi nefsin ıslahını mümkün gördüğüne delalet eder. Tirmizî'nin bu görüşü özellikle Gazzâlî'yi ve İbn Arabî'yi etkilemiştir. Zafer Erginli, *Tasavvuf Düşüncesinde Muhâsibî*, Karadeniz Basın Yayın, Rize 2008, ss. 184-191.

¹²⁸ Hayati Hökekleli, *İslam Psikolojisi Yazıları*, Dem Yayınları, İstanbul 2009, ss. 18-19.

nefis, kalp, ruh ve akli ayrıntılı bir şekilde inceler, insanın temel güdülere, arzu ve eğilimleri hakkında bilgiler verir, iyi ve kötü ahlâki davranışların tahlillerini yapar ve nefsi olgunlaştırmak için kullanılan manevi arınma metotlarına değinir.¹²⁹

Gazzâlî yaptığı çalışmalarla İslam Psikolojisi'nin -ki biz buna Tasavvuf Psikolojisi de diyebiliriz- gelişip sistemleşmesini sağlamıştır.¹³⁰

Gazzâlî'nin nefse bakışı tıpkı Muhâsibî gibi olumsuzdur. O, nefse iki mana verir; ilki insandaki yerilmiş sıfatların toplandığı, öfke ve şehvet gücünün kaynağı olan yapı, ikincisi ise insanın hakikati olan latife ki bu da insanın kendisidir.¹³¹

Nefsin gelişip olgunlaşması hususunda Gazzâlî Muhâsibî'den daha ılımlı düşünmektedir. Onun düşünce sisteminde nefs-i mutmainne diye bir kavram vardır. Bu kavram riyazet, mücahede, nefsi kınama gibi terbiye metotlarından geçen nefsin şehvet ve öfke güçlerinin itidal sınırına çekilmesiyle elde edilir. Gazzâlî'ye göre nefisteki bütün kötü huylar ve kötü fiiller bu iki gücün ifrat ve tefrit¹³² boyutundan meydana gelmektedir. Mesela gazabın ifratı tehevvür (kızmak, köpürmek, hiddetlenme), dövme, böbürlenme, kibir, husumet (düşmanlık), kindir. Tefriti alçaklık, hamiyetsizlik, sabırsızlık, korkaklıktır. Ortası kerem, cesaret, tahammül, vakar ve merhamet sahibi olmaktır. Şehvetin ifratı zina, hırs, oburluk, yüzsüzlük, şereh, tefriti ise cinsel donukluk, cimrilik, yaltaklanma ve riyadır. Ortası ise iffet ve hayâdır.¹³³

Kanaatimize göre Tasavvuf Psikolojisi açısından Gazzâlî'nin asıl önemi kendi "kişilik kuramını" geliştirmiş olmasıdır. Gazzâlî, Freud'dan çok önce insan kişiliğinin temel unsurlarını belirlemiş, cinsellik (şehvet) ve saldırganlık (öfke) güçlerinin kişiliğin alt yapısında yer aldığını tespit etmiştir; fakat ne yazık ki

¹²⁹ bk. Ebû Hâmid Muhammed b. Muhammed b. Muhammed el-Gazzâlî, *İhyâu Ulûmi'd-Din*, çev. Sıtkı Güllü, Huzur Yayınları, İstanbul 1998.

¹³⁰ Hökelekli, *İslam Psikolojisi Yazıları*, s. 23.

¹³¹ Gazzâlî, *İhyâ*, III, s. 13; Adem Yıldız, *İmam Gazzâlî'ye Göre Nefis ve Nefis Eğitimi*, (basılmamış yüksek lisans tezi), SÜSBE, Konya 2007, ss. 72-73.

¹³² İfrat herhangi bir konuda çok ileri gitmek, ölçüyü aşmak, taşkınlık yapmak, tefrit ise herhangi bir konuda geride kalmak, yeterli ölçüde olmamak demektir. Mehmet İldırar, *Tasavvuf ve Nefis Terbiyesi*, Semerkand Yayınları, İstanbul 2010, s. 33.

¹³³ Gazzâlî, *İhyâ*, III, s. 119; İldırar, *Tasavvuf ve Nefis Terbiyesi*, s. 46.

Freud'un kişilik kuramı bilim çevrelerince tanınırken Gazzâlî'ninkisi tarihin sayfalarında kalmıştır.

Bugün nefisle ilgilenen ve onu psikolojik açıdan ifade etmek isteyen akademisyenler yukarıda örnek verdiğimiz mutasavvıfların bakış açılarından etkilenmişler ve kendi psikolojik alt yapılarını da kullanarak nefsi “yeniden” yorumlamaya çalışmışlardır.

Yaptığımız araştırmada nefis hakkında ortak bir tanıma rastlanmamıştır. Kimi akademisyenlerin nefsi, insandaki “haz merkezi” olarak kabul ettiği ve nefse dar bir mana verdiği kiminin ise nefsi, insanın “iç dış bütünlüğünün toplamı” yani “benliği” olarak kabullendiği tespit edilmiştir. Kendi fikrimizi ifade etmeden evvel bu düşüncelerden örnekler vermek yerinde olacaktır.

Ayhan Songar'a¹³⁴ göre nefis, insanın doğumundan itibaren onunla var olan, onun yaşamasını, beslenip büyümesini, çoğalıp üremesini, ilerleyip yükselmesini sağlayan bir gayret ve enerji kaynağıdır.¹³⁵ Bu kaynak bebek doğduğu andan itibaren açlık duygusu ve zevk alma arzusu altında kendini ifade etmeye başlar. Bir bebeğin acıktığında ağlaması, doyduktan bir süre sonra acıkıp yeniden ağlaması nefsinin doyurulma arzusundan kaynaklanmaktadır. Nefis aynı zamanda “dürtülerimizin”¹³⁶ de kaynağıdır. İnsanın tat alan, elem ve haz duygularına sahip olan kısmı nefsidir. Aklın işlemesi için gerekli olan enerjiyi de nefis verir.¹³⁷

¹³⁴ Ayhan Songar (1926/ 1997). 1950 yılında İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesinden mezun oldu. 1956 yılında aynı üniversitede psikiyatri doçenti oldu. 1961 yılında Cerrahpaşa'da psikiyatri kliniği kurmakla görevlendirildi. 1962 yılında profesör oldu ve Cerrahpaşa psikiyatri kliniğinin kürsü profesörlüğüne atandı. Ülkemizde çağdaş psikiyatrinin kurucuları arasında yer alır. Hayatı hakkında geniş bilgi için bk. Fevzi Savuk, “Profesör Doktor Ayhan Songar”, *Yeni Symposium*, XXXVI/1-2 (1998), ss. 9-10; Zekeriya Kökrek, “Ayhan Songar Hoca'yı Rahmet ve Şükranla Anarken”, *Yeni Symposium*, XXXVI/1-2 (1998), s. 11.

¹³⁵ Ayhan Songar, “Nefis Hakkında”, *Türk Edebiyatı Dergisi*, sy. 85 (1980), ss. 5-7.

¹³⁶ Dürtüler fizyolojik kökenli güdülerdir. Organizmanın varlığını ve soyunu sürdürme ihtiyacından doğarlar. Öğrenmeden ziyade doğuştandılar ve genellikle organizma yaşadığı sürece varlıklarını sürdürürler. Bunlara örnek açlık, susuzluk, cinsellik gösterilebilir. Erdem, *Psikoloji 1-2*, ss. 36-37; Öztabağ, *Psikolojide İlk Adım*, ss. 34-35.

¹³⁷ Songar, “Nefis Hakkında”, s. 8.

Cevad Nurbahş'a göre nefis; insanın doğuştan getirdiği maddi tabiatıdır. Bu tabiat kişinin aile ve okul çevresiyle tanışmasından sonra “nefis” dediğimiz şeye dönüşür.¹³⁸

Cevad Nurbahş da nefse tasavvufi bakış açısına uygun olarak “olumsuz” mana verir. Ona göre nefis kötü huy ve çirkin davranışların kaynağıdır, kişiyi sürekli şehvani hazların peşinde sürükler.¹³⁹

Nefis arzunun makamıdır.¹⁴⁰ Arzularına ulaşmak için kuralları, dini kaideleri, gelenek ve görenekleri yok sayar, tabiatından kaynaklanan güdülere¹⁴¹ teslim olunmasını ister. Eğer iradesi bloke edilirse kişide depresyon¹⁴², anksiyete¹⁴³, nevroz¹⁴⁴ ve irrasyonel davranışlara sebep olur.¹⁴⁵

Nefis baskı altına alınmak istemez, baskı altına alındığında başka yönde ortaya çıkar, rahat ve huzur içindeyken ilahi olandan uzaktır, kahır ve derde düşünce Allah'ı hatırlar, itidal sınırından ulaştıkça kendini daha net ifade eder, her zaman yasak olanı arzular, devamlı beğenilmek ister, benmerkezci, doyumsuz,

¹³⁸ Cevad Nurbahş, *Sûfi Öğretisinde İnsan ve İnsan Psikolojisi*, Kurtuba Kitap, İstanbul 2009, s. 23.

¹³⁹ Nurbahş, *Sûfi Öğretisinde İnsan ve İnsan Psikolojisi*, s. 25, 30.

¹⁴⁰ Nurbahş, *Sûfi Öğretisinde İnsan ve İnsan Psikolojisi*, s. 47.

¹⁴¹ GÜDÜ, organizmayı belli ve düzenli bir davranışa yönelten herhangi bir uyarıdır. GÜDÜLER, susamış bir insanın içecek aramasında olduğu gibi fizyolojik bir ihtiyaçtan ya da başarı güdüsünde olduğu gibi sosyal bir ihtiyaçtan kaynaklanabilir. Erdem, *Psikoloji 1-2*, s. 36; ÖZTABAĞ, *Psikolojide İlk Adım*, s. 35.

¹⁴² Bir ümitsizlik, yetersizlik, karamsarlık, kendine güvensizlik, çaresizlik, değersizlik duygusu, önemsiz nedenlerden ötürü suçluluk duyma veya kendini suçlama, sosyal yaşamdan çekilme, iştahsızlık ya da aşırı yeme, uykusuzluk veya aşırı uyku...hayattan zevk alamama, aşırı durumlarda ölüm ve intihar düşünceleri vb. ile tanımlanan ve belirlenebilir bir olaya bağlı olarak ortaya çıkan ruhsal bir çökkünlük halidir. Selçuk Budak, *Psikoloji Sözlüğü*, Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara 2009, s. 196.

¹⁴³ “Anksiyete tanımlanması zor bir korku ve endişe duygusudur. Bu duyguya vücutla ilgili bir takım duyular eşlik edebilir. Göğüste sıkışma, kalp çarpıntısı, terleme, baş ağrısı, midede boşluk duygusu ve hemen tuvalete gitme gereksinmesinin doğması gibi duyular örnek olarak verilebilir. Huzursuzluk, dolanıp durma isteği de sık görülen belirtilerendir.” Neşe Kocabaşoğlu, “Stres ve Anksiyete”, <http://www.ctf.edu.tr/stek/pdfs/47/4719.pdf>. [31.12.2011]

¹⁴⁴ “Nevroz, Freud’un özgün tanımıyla organik ve nörolojik kökenli olmayan, gerçeklikle ilişkinin bir miktar çarpıtmaya uğrasa da henüz kaybolmadığı ruhsal kökenli rahatsızlıkların ortak adı. Bunlar arasında kaygı, fobiler, saplantılı düşünceler, zorlanımlı edimler, bedensel tepkiler, çözümlenemeyen durumlar, depresif tepkiler, histerik dönüşümler vb. sayılabilir.” Budak, *Psikoloji Sözlüğü*, s. 512.

¹⁴⁵ Nurbahş, *Sûfi Öğretisinde İnsan ve İnsan Psikolojisi*, s. 44.

tembel ve üşengeçtir¹⁴⁶. Bu ifadelerde klasik dönemin nefsin ne olduğundan ziyade hangi özelliklere sahip olduğu yönündeki tanımlama yöntemini görmekteyiz.

Nefis kavramını daha genel manada alan akademisyenler onu Kur'an'da geçtiği üzere ruh ve bedenden oluşmuş, insanın iç ve dış bütünlüğünü kapsayan bilinçli özne, insanın kendisi, kişi, şahıs, benlik ya da kendilik kavramlarıyla ifade etmeye çalışırlar.

Hayati Hökekleli nefis hakkında “kendilik” kavramını kullanmayı tercih eder. Ona göre nefis kavramı Kur'an'da en çok ruhsal ve bedensel boyutuyla bir bütün olan insan benliğinin eğilimlerini, ruhsal hayatının bütünlüğünü ve beşeri kişiliğini ifade edecek şekilde kullanılmıştır.¹⁴⁷ Hökekleli de nefsi dar ve geniş manada ele alır. Geniş manada nefis insanın benliğidir, dar manada ise algıların toplayıcısı, eylem ve ilişkilerin merkezi, insanı iyiye ve kötüye yönlendiren güçler, kişinin doğuştan getirdiği arzu ve eğilimlerinin toplamı manalarına gelir.¹⁴⁸ Hökekleli nefsi insandaki en kapsayıcı yapı olarak kabul eder ve insan benliğini oluşturan tüm fonksiyonları, yetenek ve süreçleri bu kavram altında toplar.¹⁴⁹ Nefsin birbirinden kopuk olmayan iç içe girmiş ve birbirini etkileyen iki boyutundan bahseder. Bunlar tabii, beşeri ve dürtüsel boyut ile akli, manevi ve ülküsel boyutlardır.¹⁵⁰ İnsan bu tensel ve tinsel boyutların bir sentezidir.¹⁵¹ İnsanda meydana gelen içsel çatışmalar bu iki yönün üstün çıkma savaşıdır. İnsan tüm hayatı boyunca bu yönlerin dengesini ve uyumunu sağlamaya çalışır. Nefsin

¹⁴⁶ Nurbahş, *Sûfi Öğretisinde İnsan ve İnsan Psikolojisi*, s. 34.

¹⁴⁷ Hökekleli, *İslam Psikoloji Yazıları*, s. 14.

¹⁴⁸ Hökekleli, *İslam Psikoloji Yazıları*, s. 46.

¹⁴⁹ “Nefis; bedenle ruhun birliği olan ve içsel olarak benlik algımızın, dışsal olarak kişiliğimizin merkezi ve kendisi olan ruhsal bir yapıdır.” Hökekleli, *İslam Psikoloji Yazıları*, s. 14.

¹⁵⁰ Bakara 2/48, 123, 233; Al-i İmran 3/25, 30, 145, 161, 185; Maide 5/32, 45; En'am 6/70, 151, 154; Yusuf 10/30, 54, 100.

¹⁵¹ Tasavvufta özellikle İbn Arabi literatüründe nefsin/insanın bu çift kutuplu yapısına “Berzahiyet” denir. Bu kavram insanın batinî yönüyle Hak, zahirî yönüyle halk âlemine mensup olması şeklinde açıklanabilir. Yani insanın bir yanı ruhlar âlemine bir yanı madde âlemine bakar. İnsan gayb ve şahadet âlemlerinin ortasında her iki âleminde özelliklerini taşıyacak yapıdadır. İnsanda berzahiyeti en güzel yansıtan varlık nefistir; çünkü nefis bir yönüyle topraktan yaratılan bedene ait bir yönüyle de ruhtan gelen canlılığa sahiptir. Yapı itibarıyla hem olgunlaşabilecek hem de sefalet düşebilecek potansiyeli taşımaktadır. Zafer Erginli, “İbn Arabi'ye Göre Hz. Adem'de Temel İnsan Nitelikleri”, *Tasavvuf İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi, İbn Arabi Özel Sayısı-1*, sy. 21 (2008), ss. 180-181.

gerilimli ve çatışmalı tabiatı benlik algısındaki değişmelerin de kaynağıdır. Mesela insanın kendini bazen çok güçlü, mükemmel ve cesur, bazen karamsar, bıkkın ve ümitsiz hissetmesi nefsin bu çift kutuplu hali sebebiyledir.¹⁵²

Hökelekli Hakîm Tirmizî gibi nefsin kendi içinde dinamik bir gelişme gücünün olduğuna inanır. Nefsi esma tariki tarikatların¹⁵³ belirlediği üzere yedi olgunlaşma aşaması çerçevesince inceler.

Nefsi psikolojik olarak açıklamaya çalışan akademisyenlerden biri de Hüseyin Peker'dir. Kur'an'daki nefsi konu edinen ayetlerden hareketle Hüseyin Peker nefse dar ve geniş olarak iki mana verir. Dar manada nefis, Muhâsibî'nin de belirttiği üzere insanın içgüdü ve eğilimlerinin bütünüdür. İnsandaki zevk alma ve tatmin olma arzularının kaynağıdır. Yapmak isteyip de ailevi, sosyal ve dini baskılar sebebiyle yapamadığı ve şuuraltına ittiği "dünyevi" arzularının mekânıdır. İnsanı günaha, kötü huy ve çirkin hareketlere yönlendiren taraftır. Aslında Hüseyin Peker nefsin dar manasını açıklarken daha çok nefsi, emmare çizgisinden anlatır. Geniş manada nefsi, insanın ruhsal ve bedensel özelliklerinin tümü; yani insanın kişiliği olarak ifade eder.¹⁵⁴

Nefis için "kişilik" ifadesini Kemal Sayar da kullanır. O nefsi, kişilik, benlik, kendilik, kişilik gelişim aşamaları kavramları altında inceler.¹⁵⁵

Nefsi "kişilik" kavramından daha geniş manada ele alan bizim de tezimizde düşüncelerine sıklıkla yer vereceğimiz isim Robert Frager'dir. Frager'i bizim için özel kılan Halveti Cerrahi bir şeyhin terbiyesinden geçip manevi rehberlik elini almış ve tasavvuf ile psikolojiyi harmanlamış olmasıdır. O, Kalp Nefs ve Ruh adlı kitabında Tasavvuf Psikolojisi'nin bu üç temel kavramını girdiği

¹⁵² Hökelekli, *İslam Psikoloji Yazıları*, s. 14.

¹⁵³ Esmâ tariki denilen tarikatlarda nefsin yedi olgunlaşma mertebesi olduğu kabul edilir, bu mertebelere atvar-ı seb'a denir. Her mertebede Allah'ın bir ismi zikir olarak çekilir. Uludağ, "Nefs", s. 528.

¹⁵⁴ Peker, *Din Psikolojisi*, s. 38, 187.

¹⁵⁵ Kemal Sayar, "Geçmişin Bilgeliği Bugünün Psikoterapileriyle Buluşabilir mi?", *Sufi Psikolojisi*, ed. Kemal Sayar, Timaş Yayınları, İstanbul 2008, s. 23.

manevi yolun büyüklerinin¹⁵⁶ düşüncelerinden, klasik tasavvuf kültüründen ve kendi psikoloji alt yapısından hareketle incelemiştir.

Nefis; insandaki maddi ve manevi (beden-ruh) yönlerin birleşmesinden oluşmuştur, bu yüzden her iki tarafa da meyyaldır; fakat beden ruhtan daha yoğun olduğu ve insan da bedenin yapısını destekleyen bir hayatta yaşadığı için nefis üzerinde maddi yön daha etkindir. Aynı zamanda nefis; insan bütünlüğünün negatif yönlerini kapsayan; ancak gelişmeye müsait yapının da adıdır. Temel özellikleri bakımından her insanda nefis “ortaktır”; lakin gelişip olgunlaşması kişiden kişiye değişir.¹⁵⁷ Kişinin kemale ermesi; yani tasavvufi açıdan insan-ı kâmil olması, psikolojik açıdan kendini gerçekleştirme, Tasavvuf Psikolojisi açısından ise Mutlak Ben’e ulaşması, nefsinin kötü eğilimlerini yenip onu terbiye etmesi ile mümkündür.

Frager, Halveti-Cerrahi geleneğin yoluna sadık kalarak nefsin yedi olgunlaşma aşamasını incelemiş, nefsin “gelişen bilincini” diyagramlarla açıklamaya çalışmış ve psiko-ruhsal/sosyal terapi metotlarından; yani tasavvufi pratiklerden bahsetmiştir.

Nefsin psikolojik karşılığını bulmak için yaptığımız araştırmalarda şunu fark ettik ki nefis asla insanın psikolojik yapısının küçük bir parçası değildir; yani nefse yönelik yapılan “insanın doğuştan getirdiği ve sonradan kazandığı arzularının kaynağı, içgüdüleri, insanın bilinçaltı, insanı kötülüğe sürükleyen güç, kötü huyların ve şerrin kaynağı” gibi tanımlamalar nefsin sadece bir bölümüdür. Nefis Hökelekli, Sayar ve Frager’in belirttiği gibi insanın benliğidir. Benlik kavramını daha net anlatabilmek için Pakistanlı İslam düşünürü Muhammed İkbâl’den yardım almak gerekir.

Muhammed İkbâl’in düşünce sisteminin temelini oluşturan kavramların başında “benlik” gelir. İkbâl “benlik” kavramı altında ruh ve beden bütünlüğüne sahip “insanı” tanımlar. Onun insanı tanımlayışı Kur’an’i ve tasavvufi bir zemin

¹⁵⁶ Robert Frager’in manevi rehberleri Muzaffer Özak ve Safer Dal’dır.

¹⁵⁷ Robert Frager, *Kalp, Nefs ve Ruh*, çev. İbrahim Kapaklıkaya, Gelenek Yayınları, 2003, ss. 29, 70-71.

üzerine kuruludur.¹⁵⁸ Benlik; kişinin kendi tecrübesinden yola çıkarak kendi varlığını tanıması, kendine güven ve saygı duyması, kendi imkân ve kabiliyetlerinin bilincine varması, kendine yetmesi ve kendini geliştirme çabasıdır.¹⁵⁹ İnsandaki arzuların, eğilimlerin, emellerin, uğraşların, gayretlerin, kararların ve kişilik gelişiminin dinamik merkezidir.¹⁶⁰ Kısaca, kendi varlığı hakkındaki şuurlu bilgisidir.¹⁶¹

Zerreden küreye kadar yaratılmış olan her şey bir “Ben”dir.¹⁶² Bu benler arasında insan “Hür bir Ben”, Allah ise “Mutlak Ben”dir. Her benlik kendinden daha yüksek bir benlik haline gelmeyi arzulamakta ve zayıftan kuvvetliye doğru bir kemale erme yolu izlemektedir.¹⁶³

Muhammed İkbâl, bu tekâmül fikrinde Mevlana’dan etkilenmiştir. Mevlana insanın yaratılışını minerallere kadar indirger. İnsanın özümseme tekniğiyle mineral, bitki ve hayvan aşamalarını geçerek vücut bulduğunu söyler. Buna “Devr” denir. Devr, bildiğimiz klasik evrim değildir. Mevlana, Mesnevi’sinde Devr’i şöyle anlatır:

126. beyit: Her cansız olan şey, nebat olmaya yüz tutunca onun baht ağacından hayat biter, yaşayışa kavuşur. Yani cansız sandığımız mineraller, su içinde eriyerek bitkilerin içine girerler. Nebati hayata kavuşurlar, cansızken canlanırlar. Burada “cansız olan şey”le su ve toprak kastedilmektedir. Su ve toprak mertebelerin en

¹⁵⁸ Muhammed İkbâl dört yaşını dört ay aldığında cami hocası Mevlevî Gulam Hüseyin’in yanında Kur’an dersine başlar, bir yıl bu hocadan ders alır. Aynı yerde Keşmir Mollası diye bilinen Mosjid Hissamu’d-Din’den de eğitim görür. Bundan sonra on yılı aşkın bir süre şair kimliğinin de inşasında önemli bir yeri olan hocası Seyyid Mir Hasan’ın öğrencisi olur, ondan hem dini hem de modern eğitim alır. İkbâl’in tasavvufî eğitimin arkasında ise babası Nur Muhammed gelir. İkbâl’in babası Kadirî tarikatına bağlı bir sûfiydi ve Mevlâna’ya gönül vermişti. Oğluna küçük yaştan itibaren Mesnevi’yi okur ve Mevlâna’nın düşüncelerinden bahsedirdi. Muhammed İkbâl’in tasavvufî arka planında başta Mevlâna olmak üzere Hallac ve İbn Arabî yer alır. Ahmet Albayrak, *Muhammed İkbâl*, Kaynak Yayınları, İzmir 2007, ss. 20-24, 91-94.

¹⁵⁹ Cevdet Kılıç, “Muhammed İkbâl’in Düşüncesinde Benlik Felsefesi”, *Tasavvuf İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi*, sy. 2 (1999), s. 50.

¹⁶⁰ Ahmet Albayrak, “İkbâl’de Dinamik İnsan Anlayışı”, *Dîvân İlmî Araştırmalar*, sy. 5 (1998), s. 241.

¹⁶¹ Kılıç, “Muhammed İkbâl’in Düşüncesinde Benlik Felsefesi”, s. 50.

¹⁶² “Atomdan Allah’a kadar bütün varlıklar benlik sahibidir.”, Sadık Kılıç, *Benliğin İnşası*, İnsan Yayınları, İstanbul 2000, s. 19.

¹⁶³ Kılıç, “Muhammed İkbâl’in Düşüncesinde Benlik Felsefesi”, s. 52.

aşağısında bulunur ve cansız varlıklardan sayılır. Nebatlar ise cansız varlıklardan merteye itibariyle yüksektir. Hayvan mertebesi de bitki mertebesinden üstündür. “İnsan mertebesi” ise bütün varlıkların en üst mertebesidir. Toprağa ekilen buğdaydan ekmek yapılır. İnsan ekmeği yiyince, meni hasıl olur. Meniden insan meydana gelir, insan ana rahminde iken ilahi bir emanet, bir ruhla canlanır. Böylece cansız varlıktan bitkiye, bitkiden hayvan mertebesine, en son insan mertebesine çıkmış olur.

127. beyit: Canlı olmaya yeltenen, daha çok canlı olmak isteyen, her bitkiden, Hızır gibi ab-ı hayat kaynağından su içer. Yeryüzünde biten her bitki aslında canlıdır. Fakat daha çok canlanmak, daha yüksek mertebeye ulaşmak için insana gıda olur. İnsan vücudunda çeşitli merhalelerden geçer, sonunda ebedi hayata mazhar olur.¹⁶⁴

Mevlana'nın savunduğu “*Devr anlayışı*” şöyle özetlenebilir: Bitkiler toprak ve suda bulunan mineralleri bünyelerinde özümserler. Bir hayvan onları yedi mi hayvanın bünyesine katılırlar. Daha sonra insan o hayvanı yer. Böylece hayvanın bünyesinde özümsemiş olan tüm geçmiş, insana intikal eder. Örneğin bir demir elementi bu sayede insana kadar ulaşır ve insanlaşır. O element insan formundayken kemal derecesine ulaşır. Buna “*Özümseme yoluyla evrim*” denir ve ilk kez Mevlana tarafından ortaya atılmıştır.¹⁶⁵

Mevlana, bedeni olgunlaşmanın yanı sıra ruhi olgunlaşmayı da kabul eder; öyle ki insan benliğinin farkına varırsa meleklerden de üstün bir konuma gelebilir:

3896. beyit: Benim maddi varlığım da, şu görünen şeklini alıncaya kadar çeşitli merhalelerden geçti. Ben de cansız varlıktan öldüm, boy atıp gelişen nebat oldum. Nebat iken öldüm, hayvan şekli ile baş gösterdim.

¹⁶⁴ Mevlâna Celâleddîn, Muhammed b. Muhammed el-Belhî er-Rûmî, *Konularına Göre Açıklamalı Mesnevî Tercümesi*, çev. Şefik Can, Ötüken Yayınları, İstanbul 2002, V-VI, ss. 353-354.

¹⁶⁵ Mehmet Bayraktar, *İslam'da Evrimci Yaratılış Teorisi*, Kitabiyat Yayınları, Ankara 2001, ss. 87-89.

3897. beyit: Hayvanlıktan da öldüm, insan oldum. Artık ölüp azalmaktan, noksan düşmekten ne diye korkayım?

3898. beyit: Bir daha hamle edeyim de, insan iken öleyim, böylece de melekler âlemine dâhil olayım.

3899. beyit: Melek olduktan sonra da, benim için meleklik âleminden de geçmek, kurtulmak, ötelere gitmek gerekiyor. Çünkü Allah'tan başka her şey yok olup gitmektedir.¹⁶⁶

“İnsan iken öleyim de melek olayım” ifadesi; Yaratılıştaki kemalatıma ulaşayım, kötü huylardan temizlenip melekler gibi iyi olayım, iyilikler ile dolayım. Bununla da kalmayıp hasretini çektiğim, özümün asıl vatanına ulaşayım, O'nunla vahdet olayım manasına gelir.

Tasavvuf Psikolojisi açısından benliğin olgunlaşıp Mutlak Benlik içinde erimesi ancak yıkıcı güçlerinin terbiye edilmesiyle sağlanabilir.¹⁶⁷

Her benlik kendi içinde gelişme ve olgunlaşma, Mutlak Benlik'e ulaşma yani kemale erip Allah'ın ahlâkıyla ahlâklanma arzusu ve eğilimi taşır.¹⁶⁸ Bütün benlikler Allah'tan gelmiştir ve O'na ulaşınca kadar “acı çekerler.” Bu acı sayesinde kendisinden, başkalarına yol gösteren ve aslını hatırlatan kelimeler sadır olur.¹⁶⁹

İnsan kendi benliğini tanıdıkça toplumun kendisine biçtiği sınırların ötesinde, ucu Mutlak'a dayanan mükemmel bir yaratılışa ve yaratılış gayesine sahip olduğunu keşfeder. Onun yaratılış gayesi bilinmeyi isteyen Mutlak Benlik'e ayna olmaktır.¹⁷⁰

¹⁶⁶ Mevlâna, *Konularına Göre Açıklamalı Mesnevi Tercümesi*, III-IV, s. 296.

¹⁶⁷ M. Yusuf Azmi, “İkbal'de İnsan Kavramı”, çev. Mustafa Alıcı, *İkbal'in Düşünce Dünyası*, ed. Ahmet Albayrak, İnsan Yayınları, İstanbul 2004, s. 174.

¹⁶⁸ Kılıç, “Muhammed İkbal'in Düşüncesinde Benlik Felsefesi”, ss. 54-55.

¹⁶⁹ Albayrak, *Muhammed İkbal*, s. 108; Ayrıca bk. Mesnevinin ilk on sekiz beyitinin şerhi, İsmail Rühûsî Ankaravi, *Mesnevi'nin Sırrı*, haz. Semih Ceyhan - Mustafa Topatan, hayykitap, İstanbul 2008.

¹⁷⁰ Ayna; yansıtma özelliği sebebiyle İbn Arabî'nin insan-âlem-Allah ilişkisinde kullandığı metaforlardan biridir. Tüm âlem Allah'a aynadır; fakat varlıklar arasında O'ndan geldiği için O'nu en iyi yansıtan da insandır. Her insan kendi istidatları ölçüsünce Allah'ı yansıtır. İnsanlar arasında Allah'tan gelen tecellileri tam olarak alabilen ve Allah'ın sıfatlarını mükemmel bir şekilde yansıtabilen kişi ise insan-ı kâmilidir. Cenab-ı Hak, ilk önce onun kalbine sonra da onun

Benliğini Mutlak Benlik'e doğru yönlendiremeyen, aslını bilip görevini (halifelğini) yerine getiremeyen benlikler hayatta olsalar da ölü gibidir.¹⁷¹

Tasavvuf Psikolojisi benliğe (nefse) aslını hatırlatarak, onu içsel ve dışsal sınırlayıcı güçlerden kurtarıp Mutlak Benlik'e ulaştırmayı hedefler.

B. Kalp ve Özellikleri

Kelime olarak; bir şeyin içini dışına çevirmek, altını üstüne getirmek, ters çevirmek, bir şeyi başka bir şeye dönüştürmek ve değiştirmek gibi manalara gelir.¹⁷² Genel olarak kalp denilince insanın içinde bulunan, kirli kanı toplayıp temiz kanı vücuda pompalayan et parçası kastedilir. Özel manada ise kalp; insanın bilen, düşünen ve inanan yönüdür.¹⁷³

Kur'an ve hadislerde kalbin ne olduğundan ziyade anlama, kavrama, düşünme, hakikati bilme, ilahi hitaba muhatap olma, dini hayatın merkezini oluşturma gibi özellikleri üzerinde durulmuştur.¹⁷⁴

“Onların kalpleri var; ama onunla anlamazlar.”¹⁷⁵, “Yeryüzünde hiç mi dolaşmadılar? Dolaşsalar akledecek/düşünecek kalpleri ve işitecek kulakları olurdu.”¹⁷⁶, “Kalbi olanlar için bunda bir öğüt vardır.”¹⁷⁷ ayetlerinde geçen “kalp” kelimesi akletmek, fikretmek, düşünmek, bilgi sahibi olmak, hissetmek ve sezmek gibi manalara gelir.¹⁷⁸

Kur'an-ı Kerim'de fuad ve sadr kelimeleri de kalp ya da kalbin bir bölümü şeklinde kullanılmaktadır.

vasıtasıyla bütün âleme zat ve isimleriyle tecelli eder. Ahmet Ögke, “İbnü'l-Arabî'nin Fusûsu'l Hikem'inde Ayna Metaforu”, *Tasavvuf İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi, İbnü'l Arabî Özel Sayısı-2*, sy. 23 (2009), ss. 75-89.

¹⁷¹ Albayrak, *Muhammed İkbâl*, s. 114.

¹⁷² İbn Manzur, *Lisanu'l-Arab*, I, ss. 685-689; Fikret Karaman vd., *Dini Kavramlar Sözlüğü*, DİB Yayınları, Ankara 2006, s. 358.

¹⁷³ Süleyman Uludağ, *Tasavvufun Dili*, Mavi Yayıncılık, İstanbul 2007, I, s. 25.

¹⁷⁴ Süleyman Uludağ, “Kalb”, *DİA*, XXIV, s. 230.

¹⁷⁵ A'raf 7/29.

¹⁷⁶ Hac 22/46.

¹⁷⁷ Kaf 50/37.

¹⁷⁸ Uludağ, “Kalb”, s. 230.

“(Ey Muhammed!) Peygamberlerin haberlerinden, kendileriyle senin kalbini pekiştirdiğimiz her bir haberi sana aktarıyoruz.”¹⁷⁹, “Hakkında kesin bilgi sahibi olmadığın şeyin peşine düşme; çünkü kulak, göz ve kalp, bunların hepsi ondan sorumludur.”¹⁸⁰ ayetlerinde geçen fuâd kelimesi “kalp” manasında kullanılmıştır.

“Şüphesiz Allah, göğüslerin özünü (kalplerde olanı) bilir.”¹⁸¹, “Allah’ın, göğsünü İslâm’a açtığı, böylece Rabbinden bir nur üzere bulunan kimse, kalbi imana kapalı kimse gibi midir?”¹⁸², “(Ey Muhammed!) Senin göğsünü açıp genişletmedik mi?”¹⁸³, “Mûsâ, dedi ki: Rabbim! Gönlüme ferahlık ver.”¹⁸⁴ ayetlerinde geçen sadr kelimesi de “kalp” manasında kullanılmıştır.¹⁸⁵

Kur’an’a göre kalp imanın¹⁸⁶ ve takvanın¹⁸⁷ mahallidir. Allah peygamberinin kalbine konuşur.¹⁸⁸ Kalplere sekînet, itminan, sebat ve huzur veren Allah olduğu gibi¹⁸⁹ kalplere hidayet veren, kalpleri kaynaştıran, merhametli, şerefli ve insafli kılan da O’dur.¹⁹⁰

Kur’an’da sağduyulu ve vicdanlı olma hali de kalplere atfedilir.¹⁹¹

Kur’an, kalbin işlevini yitirdiği, iyiyi kötüyü ayırt edemediği, imandan uzaklaştığı hallerde kalbe “taşlaşmış” sıfatını yükler.¹⁹² Bu gibi durumlarda kalbin mühürlendiğinden¹⁹³, gerçeği algılamaktan alıkonulduğundan¹⁹⁴, kilitlenip üzerine

¹⁷⁹ Hud 11/120.

¹⁸⁰ İsrâ 17/36.

¹⁸¹ Al-i İmran 3/119.

¹⁸² Zümer 39/22.

¹⁸³ İnşirah 94/1.

¹⁸⁴ Tâhâ 20/25.

¹⁸⁵ Bu iki kelimenin yanı sıra lüb, nühâ, rû kelimeleri de Kur’an’da kalp manasında kullanılmıştır. Uludağ, “Kalb”, s. 230.

¹⁸⁶ Maide 5/41; Ahzab 33/53.

¹⁸⁷ Hac 22/32.

¹⁸⁸ Bakara 2/97; Şuara 26/194.

¹⁸⁹ Bakara 2/60; Al-i İmran 3/126; Maide 5/113; Enfâl 8/10; Ra’d 13/28; Feth 48/18.

¹⁹⁰ Al-i İmran 3/103; Hadid 57/27; Teğabün 64/11.

¹⁹¹ Şuara 26/89; Saffat 37/84.

¹⁹² Bakara 2/74; Maide 5/3; En’am 6/43; Zümer 39/22.

¹⁹³ Bakara 2/7; Nahl 16/108; Caşiye 45/23.

¹⁹⁴ A’raf 7/101; Yunus 10/74.

perde çekildiğinden¹⁹⁵, kendi isteğiyle doğru yoldan sapanların kalplerinin saptırıldığından¹⁹⁶ bahseder.

Hadislerde ise kalp; insanı iyiye ve kötüye yönlendirici olarak ifade edilir. “İnsanın bedeninde bir et parçası vardır, o iyi olursa bütün beden iyi olur, o kötü olursa bütün beden kötü olur, o da kalptir.”¹⁹⁷

Allah Resulü kalbin “değişkenlik” özelliğine sahip olduğunu ifade etmiş bundan dolayı “Ey kalpleri değiştiren, evirip çeviren Allah, kalbimi dinin ve itaatın üzere sabit kıl”¹⁹⁸ şeklinde dua etmiştir. Kalplerin Allah’ın iki parmağı arasında bulunduğunu ve Allah tarafından değiştirilip yönlendirildiğini belirtmiştir.¹⁹⁹

İmanın mahalli kalptir, inanmış bir kalple kelime-i tevhit getiren kişi Müslüman olur.²⁰⁰ Allah kişinin şekline ve malına değil kalbindeki imana bakar.²⁰¹ Meleki ve şeytani kuvvetler kalbe hâkim olabilmek için mücadele ederler.²⁰²

Kalbin bir şeye yönelmesi, yaptığını bilerek yapması manasına gelen niyet²⁰³ de kalbin kararıdır ve tüm ameller bu karara göre değer kazanmaktadır.²⁰⁴

Tasavvuf psikolojisi açısından nefiste olduğu gibi kalbin de tek bir tanımı yoktur.

İnsanın iç dünyasına yönelik incelemeler yapan Muhâsibî’ye göre kalp; duyularla elde edilen bilgilerin işlenilip idrake dönüştürüldüğü yerdir. Her insanda bir kalp vardır; fakat kalbin tavırları farklı farklıdır.²⁰⁵ İnsanın fiillerinin son karar mercii de kalptir. Eğer kalp takva sahibi ise ameller/davranışlar da doğru ve güzel yönde açığa çıkar. Muhâsibî açısından kalp, ahlâki bakımdan insanın iyi ya da

¹⁹⁵ Bakara 2/88; En’am 6/25; İsrâ 17/46; Muhammed 47/24; Mutaffifin 83/14.

¹⁹⁶ Saf 61/5.

¹⁹⁷ *Buhari*, İman 39.

¹⁹⁸ *Müslim*, İman 1, 2.

¹⁹⁹ *Müslim*, Kader 17; *Tirmizi*, Da’avat 89, Kader 7.

²⁰⁰ *Buhari*, İman 33, 39.

²⁰¹ *Müslim*, Birr 32; *İbn Mace*, Züht 9; *Tirmizi*, Birr 18.

²⁰² *Tirmizi*, Tefsîrü-l Kur’an 2/35.

²⁰³ Karaman, *Dini Kavramlar Sözlüğü*, s. 530.

²⁰⁴ *Buhari*, İman 41; *Müslim*, İmâre 155.

²⁰⁵ Erginli, *Hâris Muhâsibî ve Nefis Kavramı*, ss. 128-129; Erginli, *Tasavvuf Düşüncesinde Muhâsibî*, s. 191.

kötü bir konuma gelmesinde rol oynayabilecek temel güçtür; yani kalp hem algılayışın hem de ahlâki yönelişin merkezidir. “Kalp iyiye ve kötüye meyletme özelliğine sahiptir. Nefsin kuvvetli olduğu durumlarda nefisten gelen etkiler²⁰⁶ kalbi kuşatır ve kendi isteklerine doğru meylettirir. Kalbe nefisten gelen olumsuz etkiler zamanla onun katılaşmasına, paslanmasına ve perdelenmesine sebep olur. Kalbin bu durumdan kurtulması için bedenın kötü davranışlarından uzak durması, nefis üzerinde gözetici olması, itaat ve iyilikle kendini kuvvetlendirmesi gerekir; çünkü kalpteki bozukluk davranışlara da yansır ve doğru davranışlarda ancak sağlam bir kalpten sudur eder.²⁰⁷

Muhâsibî'nin “kalb üzerinde nefsin, aklın ve dış dünyanın etkisinin olduğuna dair görüşü” kendisinden sonra gelen pek çok mutasavvıfı etkilemiştir.²⁰⁸

Muhâsibî kalbi bilgiden ziyade eylemle ilişkilendirir; yani onu keşf²⁰⁹ ve marifetullahın makamı sayan klasik tasavvuf görüşünün aksine kalbi ahlâki eylemlerin yöneticisi olarak kabul eder.²¹⁰ Onun düşünce sisteminde kalbin gaybdan ilham alması, kalbe bir şeylerin doğması gibi düşünceler yoktur.

Gazzâlî, İhya adlı eserinde kalbi iki şekilde ele alır. İlki sol göğsün altındaki et parçasıdır ki burada “Ruhun kaynağı ve madeni olan siyah bir kan” bulunmaktadır. Bu kalp tıp ilminin konusu olan kalptir. Gazzâlî'nin asıl vurguladığı kalp ise insanın bânîni yönünün merkezi olan yapıdır.²¹¹ Kalp; insan psikolojisinin yönetim merkezidir, ulaşılması gereken ideal benlik burada

²⁰⁶ Bu etkiler husumet, zenginlik, riyâ, dünyaya meyil, ahret korkusunun azalması, aldanış, aşırı güven vb. etkilerdir. Erginli, *Hâris Muhâsibî ve Nefis Kavramı*, s. 133.

²⁰⁷ Erginli, *Hâris Muhâsibî ve Nefis Kavramı*, ss. 129-138; Erginli, *Tasavvuf Düşüncesinde Muhâsibî*, ss. 193-195.

²⁰⁸ Erginli, *Hâris Muhâsibî ve Nefis Kavramı*, s. 194.

²⁰⁹ Sûfilere göre maddi ve duyulur âlemden gelen tesir, kir, pas kalbin gayb alemini görmesine engel olan bir perde oluşturur. Riyazet ve tasfiye ile bu perde kalkınca gayb ayan beyan görülür. Bu perdenin açılmasına, yani kalp gözünün açılmasına keşf denir. Uludağ, *Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*, s. 211.

²¹⁰ Erginli, *Hâris Muhâsibî ve Nefis Kavramı*, s. 194.

²¹¹ Gazzâlî, *İhyâ*, III, s. 11.

şekillenir.²¹² İnsanın anlayan, bilen, ilahi hitaba muhatap kılınan yönü de kalbidir.²¹³

Gazzâlî, insan bedenini bir ülkeye benzetir ve kalbi o ülkenin başkanı olarak tayin eder. Bütün beden kalbin askeridir ve ona yaratılış sebebini gerçekleştirmesi için yardımcı olur. Kalbin yaratılış sebebi en genel manada “Allah’ı tanımak”, özel manada ise ilmi, hikmeti, marifeti elde etmek, Allah’a itaatten ve O’nu zikretmekten haz almak, Allah’ın sevgisini bütün sevgilere yeğlemek ve bütün şehvani arzulara karşı Allah’tan yardım dilemektir.²¹⁴

Gazzâlî’ye göre kalp ilim ve güç bakımından diğer organlardan daha üstündür. Geometri, astronomi, fen ve din bilimleri kalp vasıtasıyla öğrenilir. Kalp duyular ötesi alana açılabilir, rüyalar bunun delilidir. Uyku esnasında duyu organları kapalı olduğu halde kalbin içinden bir yolla duyumlanan başka bir âleme geçiş yapılabilir.²¹⁵

Mutasavvıflara göre kalp, ruh ve nefsin evliliğinden doğmuştur ve her iki tarafa meyledebilecek kabiliyettedir, tıpkı bir çocuğun anne ya da babasının özelliklerini yansıtması gibi.²¹⁶ Eğer kalp, nefsin âlemi olan görünen âleme büsbütün meylederse katılaştır, yüksek kıymetlerden yoksun kalıp hayvandan farksız olur. Kâmil bir kalp, gayb âlemine yönelip dünyevi âlemden de gafil olmayan kalptir.²¹⁷

Kalbin asıl işlevi “dönüştürücülüktür.” Bu özellik maddi yapısıyla da örtüşmesini sağlar. Nasıl ki maddi kalp vücuttan kirli kanı toplar vücuda temiz kanı pompalarsa manevi kalp de nefisten doğan kesif davranışları alır ve ruhun da

²¹² İsmail Yağmur, *Gazzâlî Düşüncesinde İnsan Psikolojisine İlişkin Bulgular*, (basılmamış yüksek lisans tezi), CÜSBE, Sivas 2007, s. 41.

²¹³ Gazzâlî, *İhyâ*, III, s. 11.

²¹⁴ Yağmur, *Gazzâlî Düşüncesinde İnsan Psikolojisine İlişkin Bulgular*, s. 43; Gazzâlî, *İhyâ*, III, s. 137.

²¹⁵ Yağmur, *Gazzâlî Düşüncesinde İnsan Psikolojisine İlişkin Bulgular*, s. 42.

²¹⁶ Nurbahş, *Sûfi Öğretisinde İnsan ve İnsan Psikolojisi*, s. 129; Kayıklık, *Tasavvuf Psikolojisi*, s. 125.

²¹⁷ İbrahim Hakkı, *Marifetname*, nşr. Ahmed Davutoğlu, Huzur Yayınları, İstanbul 2003, III, ss. 998-999.

yardımıyla onları iyi davranışlara dönüştürür.²¹⁸ Kalp, ruh ve nefis arasındaki irtibatı kurandır. Dengeli bir karakterin oluşmasını kalp sağlar.²¹⁹

İnsanın fiziksel yaşamı nasıl maddi kalbinin sağlıklı çalışmasına bağlıysa ruhi yaşamı da manevi kalbinin sağlıklı çalışmasına bağlıdır. Eğer manevi kalp nefsin özellikleriyle hallenirse kişi, hasta tabiatlı birine dönüşür. Nefsin hâkimiyeti altına giren kalbin manevi yaşamı sona erer.²²⁰ Artık hayrı ve şerri ayıramayacak hale gelir. Buna tasavvufta kalbin kararması, paslanması ve ya perdelenmesi denir.²²¹

Marifetullah ve muhabbetullah kalbin iki işlevidir. Yani bilmek ve sevmek kalbin birer özelliğidir. Keşf, ilham²²², marifet²²³ gibi ilahi kökenli bilgilerin ve manevi duyguların yeri kalptir. Kalp insanın evrensel gerçeklikle temas eden yönüdür.²²⁴

Tasavvuf düşüncesi açısından kalp; Allah'ın herkesin içine yerleştirdiği kendi mabedidir.²²⁵ Bu mabet Hakîm Tirmizî'ye göre zahirden bâtına doğru açılan dört makamdan oluşmaktadır. Bunlar Sadr, Kalp, İç Kalp (Lüb) ve En İç Kalp (Lübbü'l Lüb)tir. Her bir istasyon bir nefis mertebesine tekabül eder ve her istasyonun temel görevini yansıtan bir nuru²²⁶ vardır.²²⁷

²¹⁸ Frager, *Klap Nefs ve Ruh*, s. 47.

²¹⁹ Kayıklık, *Tasavvuf Psikolojisi*, s. 125.

²²⁰ Nurbahş, *Süfi Öğretisinde İnsan ve İnsan Psikolojisi*, s. 111.

²²¹ Bu ifadeler kalbin temel görevlerini -ki bunlar içteki fitri bilgiyi dışarı çıkarmak, iman etmek, hakikati bilmek, kötü huyları iyiye dönüştürmek vb.- yapamaz hale geldiğini ifade eder. Nefsin, kalbi dünyaya meylettirmesi, kalbe dünyevi meşgaleler sokması sonucunda kalp “dönüştürücülük” özelliğini kendi üzerinde kullanır ve “nefisleşir.” H. Mahmut Çamdibi, *Şahsiyet Terbiyesi ve Din Eğitimi*, Çamlıca Yayınları, İstanbul 2011, ss. 145-146; Mehmet Zahid Kotku, *Nefsin Terbiyesi*, Seha Neşriyat, İstanbul 1994, s. 175.

²²² Allah'ın doğrudan ve melek aracılığıyla iyilik telkin eden bilgileri insanın kalbine ulaştırması, feyz yoluyla kalbe gelen özel anlam ve bilgi, kalbe konulan iyilik hissi, hayır duygusu demektir. Karaman, *Dini Kavramlar Sözlüğü*, s. 310.

²²³ Süffilerin ruhani halleri yaşayarak, manevi ve ilahi hakikatleri tadararak (iç tecrübeyle vasıtasız olarak) elde ettikleri bilgi. Uludağ, *Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*, s. 234.

²²⁴ Sayar, “Geçmişin Bilgeligi Bugünün Psikoterapileriyle Buluşabilir mi”, s. 23.

²²⁵ Mutasavvıflar bu düşüncelerini şu hadise dayandırır: “Yere göğe sığmadım, mümin kulumun kalbine sığdım.”, Acluni, *Keşfu'l Hafa*, II, s. 299.

²²⁶ Nur; maddenin kalpten uzaklaştırdığı ilahi feyiz ve bilgileri açığa çıkarmada araç olan ışık. Kalplerin nuru: Hak tarafından insanın kalbine atılan ve hakkı batıldan ayırt etmeyi sağlayan ışık, furkan, ölçü. Uludağ, *Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*, s. 277.

²²⁷ Frager, *Klap Nefs ve Ruh*, s. 50.

1. Sadr

Dışarı çıkmak, liderlik etmek, direnç göstermek, karşı koymak, direnmek ve muhalefet etmek demektir.²²⁸ Kalp ile benlik, özellikle de altbenlik²²⁹ arasında gelişen sadr, nefsin negatif etkilerinin kalbe ulaşmaması için direnen bölümdür.²³⁰ Sadr bir savaş alanıdır, kalpten gelen pozitif güçler ile nefisten gelen negatif güçler burada çarpışır. Sadrın nuru “amel nurudur.” Kalbin kuvvetli olduğu zamanlarda kalp iman nurunu sadra doğru aktarır ve bu da amel nurunu besler. Böylece sadr kalbin etkisi altına girer; fakat nefisten gelen haset, kibir, arzu, tutku gibi özellikler sadrı kuşatırsa amel nuru zayıflar.²³¹

İnsanda sadra tekabül eden nefis nefis-i emmaredir.²³² Sadr, altbenliği narsist duygulardan²³³ temizleme, onu ibadet, kulluk ve hizmete yönlendirme görevini yapmaktadır.²³⁴

Sadrı nefse karşı kuvvetli kılacak unsurlar, dinin görünen uygulamalarında devamlılık, hayırlı işlerde ve hizmette çaba sarf etmek ve Allah’ı sürekli hatırd tutmaktır. Dini pratikler negatif eğilimlerimizi dağıtır ve sadrdaki iman nurunu besler. Sadr kuvvetlendikçe nefsi de kendine doğru çeker; fakat nefis dini vecibelerini yapmamakta direnir. Eğer başaramazsa sadrın niyetini bulandırır. Yani işin içine “ben”i sokarak ibadetin menfaat için yapılmasını sağlar.²³⁵

Sadr; dinin zahiri bilgisinin mekânıdır. Kullandığı bilgi dünyevi bilgidir. Kullandığı akıl ise bireysel çaba ile öğrenilebilecek ve başkalarına öğretililecek bilgilerin toplandığı akl-ı meaştır. Akl-ı meaş; dünyada yaşamak için gerekli olan bilgileri barındıran akıldır.²³⁶

²²⁸ Robert Frager, “Tasavvuf Geleneğinde İrşad”, s. 36; Frager, *Kalp Nefs Ruh*, s. 50.

²²⁹ Nefs-i emmare.

²³⁰ Nurbahş, *Sûfi Öğretisinde İnsan ve İnsan Psikolojisi*, s. 141.

²³¹ Frager, *Kalp Nefs Ruh*, s. 50.

²³² Sofyalı Bâli Efendi, *Yedi Makam Yedi Nefs*, nşr. Muhammed Bedirhan, hayykitap, İstanbul 2010, s. 17.

²³³ Narsist duygular kişinin kendini aşırı beğenmesi, kendini olduğundan büyük ve değerli görmesidir. Budak, *Psikoloji Sözlüğü*, s. 506.

²³⁴ Frager, “Tasavvuf Geleneğinde İrşad”, s. 36.

²³⁵ Frager, *Kalp Nefs Ruh*, ss. 50-51.

²³⁶ Frager, *Kalp Nefs Ruh*, s. 52, 59.

2. Kalp

İman nurunun parladığı ve davranışlardaki niyetin ortaya çıktığı yerdir. Sadrın dünyevi ilmi ile iç kalbin bätını ilmi burada buluşur.²³⁷

Kalp aynı zamanda niyetin mahallidir. Sadrın amelleri kalpteki duruma göre değer kazanır; çünkü peygamberimiz “Ameller niyetlere göredir” buyurmuştur. İnsanlar kalplerine baktıklarında niyetlerinin birçoğunun bulanık olduğunu görürler. Tasavvufi terbiyenin bir amacı da bu niyet bulanıklığını gidermektir.²³⁸

Kişinin manevi dünyasının hazırlayıcısı ve yönlendiricisi kalptir. Kalp; sevgi, inanç, sükûnet, tevazu, huzur, itaat, sabır, zarafet, saflık, huşu, arınmışlık, kanaat, aşk, rıza hali, yakîn²³⁹, korku, umut, memnuniyet gibi durum ve duyguların da oluştuğu yerdir.²⁴⁰

Nefis mertebelerinde kalp “levvameye” tekabül eder. Bu makama gelen kişi artık kalbinin farkına varmış ve onu çalıştırmaya başlamıştır.

Kalpteki iman nuru güneş gibidir parlaklığı gitmez; fakat nefisten gelen etkiler onu tıpkı bulutların güneşi kaplaması gibi kaplar. Kalbin nuru perdelendikçe kalp altbenlik üzerindeki yönlendirici etkisini yitirir. Bu perdeler ancak tasavvuf yoluna giriş sayılan “tevbe” ile açılır.²⁴¹

Kalbin ilk iki kademesinde kullanılan akıl akl-ı meaşır ve altbenliğin etkisi buraya kadar çıkabilir.

²³⁷ Dünyevi (harici) ilim; yaşamamızı sürdürmek ve geçimimizi sağlamak için gerekli olan bilgileri içermektedir. Bätünî ilim ise “anlam ve hayat vermek için zahiri biçime mutlaka eşlik etmesi gereken hakikatin kavranmasıdır.”, Frager, *Kalp Nefs Ruh*, s. 54.

²³⁸ Frager, “Tasavvuf Geleneğinde İrşad”, s.37.

²³⁹ Kesin ve açık bilgi. İlme’l-yakîn; habere dayanan bilgi. Ayne’l-yakîn; görme suretiyle elde edilen bilgi. Hakka’l-yakîn; yaşamak suretiyle elde edilen bilgi. Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, s. 708.

²⁴⁰ Frager, *Kalp Nefs Ruh*, s. 54; Nurbahş, *Sûfi Öğretisinde İnsan ve İnsan Psikolojisi*, s. 143.

²⁴¹ Frager, *Kalp Nefs Ruh*, ss. 54-55.

3. İç Kalp

Bâtını hikmet ve manevi hakikat ilmi dediğimiz marifetullahın mekânı iç kalptir. Kalp ve iç kalp birbirlerini tamamlayan iki kısımdır. Kalp görünenin zahirini görür, iç kalp ise onun hakikatini bilir. İç kalp dış bilginin tecrübesi gibidir.

Bu makam ilham almış nefsin yani nefs-i mülhimenin kalbidir. İlham; hikmetin pırıltısıdır, tıpkı bir ateşten sıçrayan alev kıvılcımları gibi. İç kalp hikmetin yatağıdır. Kalbin bu mertebesinden itibaren akl-ı mead²⁴² devreye girer. Marifetullah nuru iç kalpte parlar.²⁴³

4. En İç Kalp

Tüm nurların dayanağı olan Allah'ın vahdaniyet ve ehadiyet nurlarının mekânı, dinin asıl kaynağıdır. Nefsin tamamen arındığı mutmainne makamının kalbidir. En derin hakikatler kalbin ancak bu bölümü sayesinde anlaşılır. Buradaki nurlar tamamen sonsuzdur.²⁴⁴

Kalbin bu dört mertebesine gelen ilim şöyle bir sıra takip eder: Önce zahiri bilgi sadra ulaşır, bu ilme'l yakîn mertebesidir. Sonra duyusal bilgi kalbe gelir, bu ayne'l yakîn mertebesidir. Bâtını kavrayış iç kalpte oluşur, bu hakka'l yakîn mertebesidir. En iç kalp marifetullahın da ötesidir. Bu mertebeye ancak nefsin terbiye eden ulaşabilir.²⁴⁵

C. Ruh ve Özellikleri

Sözlükte; “gitmek, geçmek, (hava) rüzgarlı olmak, geniş ve ferah verici olmak” manalarından rehv kökünden isim olan ruh kelimesi terim olarak “canlılarda hayatı sağlayan unsur” manasına gelmektedir.²⁴⁶ Tasavvufi kaynaklara göre ruh, bedene hayat veren, emir âleminden gelmiş rabbani bir latifedir.²⁴⁷

²⁴² İleriyi, ahreti düşünen akıl. Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, s. 44.

²⁴³ Frager, *Kalp Nefs Ruh*, ss. 56-57.

²⁴⁴ Frager, *Kalp Nefs Ruh*, ss. 57-58.

²⁴⁵ Frager, *Kalp Nefs Ruh*, ss. 58-59.

²⁴⁶ İbn Manzur, *Lisanü'l-Arab*, II, ss. 455-467; Yusuf Şevki Yavuz, “Ruh”, *DİA*, XXXV, s. 187.

²⁴⁷ Erginli, *Metinlerle Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*, s. 825; Uludağ, *Tasavvufun Dili*, I, ss. 10-11.

Mutasavvıflar insanın üç veçhesi olan nefis, kalp ve ruh arasından en az ruh hakkında konuşmuşlardır. Bunun en büyük sebebi Allah'ın ruh konusunda Kur'an-ı Kerim'de çok az bilgi vermiş olmasıdır.²⁴⁸

Ruh kelimesi tekil ve terkipli bir şekilde Kur'an'da yirmi bir yerde geçer ve canlıların hayatiyetini sağlayan unsur, Cebrail, büyük bir melek, vahiy, rahmet, emir, üflemeyle meydana gelen bir tür yel, hayat gibi manalara gelir.²⁴⁹ Allah, Âdem'i çamurdan yarattıktan sonra ona ruhundan üflemiş²⁵⁰, ana rahmine yerleştirdiği canlıya ruhundan üfleme suretiyle insan haline getirmiştir.²⁵¹ Hadislerde ruh, ana karnında bebeğe üflenene ve ölüm anında bedenden çıkartılıp alınan bir yapı olarak ifade edilir.²⁵² Mümin kimselerin ruhlarının rahmet melekleri tarafından alınıp göğe yükseltileceğinden, azap melekleri tarafından kabzedilen kâfirlerin ruhlarının gök kapıları kendilerine açılmadığı için kabrine iade edileceğinden bahsedilir.²⁵³ Rasulullah, kendisine salât u selâm getirene mukabele etmek için ruhunun Allah tarafından bedenine gönderildiğini ifade etmiş²⁵⁴, ölümlen insanın çekilip alınan ruhunu gözüyle izlediğini haber vermiştir.²⁵⁵

İlk zahitler ruhu; bedene hayat veren mana şeklinde algılamışlar²⁵⁶, ruhun mahiyetini yalnızca Allah'ın bilebileceğini söyleyerek bu konuda açıklama yapmaktan kaçınmışlardır.²⁵⁷ Ruh hakkında Cüneyd şöyle demiştir: “Allah, ruhla alakalı bilgileri kendine tahsis etmiş, bu hususta yaratıklarının hiçbirine bilgi vermemiştir. Ruh hakkında, Allah'ın ‘De ki, ruh Rabbimin emrindedir’ ayetinde belirttiğinin dışında bir şey söyleme imkânı da yoktur.”²⁵⁸ Zahitlere göre ruh Allah tarafından bedenlere yerleştirilen hayat kaynağıdır, karanlık beden ruh ile

²⁴⁸ “Sana ruh hakkında soru soruyorlar. De ki: Ruh, Rabbimin bileceği bir şeydir. Size pek az ilim verilmiştir.” İsra 17/85.

²⁴⁹ Yavuz, “Ruh”, s. 187; Uludağ, *Tasavvufun Dili*, I, s. 10.

²⁵⁰ Hicr 15/28-30; Sad 38/71-72.

²⁵¹ Secde 32/7-9.

²⁵² *Müslim*, Kader 1; *Buhari*, Bedü'l Halk 6.

²⁵³ *Müslim*, Cenaiz 73, Tevbe 46; *İbn Mace*, Züht 30-31.

²⁵⁴ *Ebu Davud*, Menasik 96.

²⁵⁵ *Müslim*, Cenaiz 7, 9.

²⁵⁶ Şahver Çelikoğlu, *Nefs Tezkiyesi Kendini Arıtma*, Marifet Yayınları, İstanbul 2010, s. 49.

²⁵⁷ Süleyman Uludağ, “(Tasavvufta) Ruh”, *DİA*, XXXV, s. 192.

²⁵⁸ Erginli, *Metinlerle Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*, s. 825.

aydınlığa kavuşur, ruh ölümle insandan ayrılır; fakat kabirde tekrar bedene iade edilir. Kabir azabı ruh ve beden bütünlüğü olan insana uygulanır.²⁵⁹

Mutasavvıflar ruhun, gül yağının güle, tereyağının süte yayıldığı gibi bedene yayıldığını ve sindiğini söylemişlerdir. Ruhun görülmemesinin sebebi şeffaf (latif) olmasıdır. Ruhun bedendeki merkezi kalptir ve kalp vasıtasıyla bedeni etkiler.²⁶⁰ Ruh, övülmüş ahlâkın ve güzel huyların kaynağıdır.

Ruh, insan bedeninden evvel yaratılmış²⁶¹, Allah'ın Rabliğini tasdik etmiş²⁶², Âdem'in cesedine yerleşerek ona hayat vermiş²⁶³ ve dünyaya inerek gurbeti yaşamaya başlamıştır.²⁶⁴

Ruhlar uyku halinde bedenden çıkar ve diğer ruhlarla kendi âlemlerinde dolaşırlar. Bu ruhlar bedene manevi bir iple bağlı oldukları için sabah olunca tekrar bedene geri dönerler. Ölüm geldiği vakit bu ip kopar ve ruh özgür olur.²⁶⁵

Tasavvuf gelişimsel bir ruh modelini kabul eder, bu modele göre ruhun Madeni, Nebati (Bitkisel), Hayvani (Hayvansal), Nefsani (Kişisel), İnsani, Sırlı ve En Sırlı şeklinde yedi boyutu vardır.²⁶⁶ İlk etapta bu isimlendirmeler yedi ayrı ruh varmış izlenimi verebilir, biz bunları bedene girmiş ruhun güç ve fiillerinin bedenün uzuvları üzerinde tezahür eden yansımaları şeklinde anlayabiliriz.²⁶⁷ Ruh, tıpkı bir ağacın gövdesi gibidir, nasıl ki tüm dallar bir gövdeye bağlıysa ruhun da tüm filleri bir ruha bağlıdır.

Bu ruhlar her nefis basamağında vardır; fakat yoğunlukları farklıdır. Kalp ve nefis gibi ruh da olgunlaşma serüvenine tabidir. Gerçek bir manevi olgunlaşma

²⁵⁹ Uludağ, “(Tasavvufta) Ruh”, ss. 190-193; Ali Durusoy, *İbn Sinâ Felsefesinde İnsan ve Âlemdeki Yeri*, İFAV Yayınları, İstanbul 1993, s. 26; Çelikoğlu, *Nefs Tezkiyesi*, s. 43.

²⁶⁰ Uludağ, *Tasavvufun Dili*, I, ss. 12-13.

²⁶¹ İbn Ata şöyle söyler: “Allah, bedenlerden önce ruhları yaratmıştır. Ayette, ‘Sizi yarattık...’ denmesi ruhlara, ‘Daha sonra sizlere şekil verdik’ (A’raf 7/11) ifadesi de bedenlere işarettir.”, Erginli, *Metinlerle Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*, s. 825.

²⁶² A’raf 7/172.

²⁶³ Hicr 15/29; Sad 38/72.

²⁶⁴ Çelikoğlu, *Nefs Tezkiyesi*, s. 49.

²⁶⁵ Erginli, *Metinlerle Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*, s. 835.

²⁶⁶ Frager, *Kalp Nefs Ruh*, s. 110; Kayıklık, *Tasavvuf Psikolojisi*, ss. 117-118.

²⁶⁷ Durusoy, *İbn Sinâ Felsefesinde İnsan ve Âlemdeki Yeri*, s. 26, 38.

ancak ruhun yedi boyutunun dengeli bir şekilde yaşanması sonucu meydana gelebilir.

1. Madeni Ruh

İskelet sistemimizin içinde yer alır, parmak uçlarımızdan kafatasımıza kadar vücudumuzun bütününe yayılmıştır. Madeni ruhun özelliği olan esneklik ve sabitlik iskeletin yapısından kaynaklanmaktadır. İskeletimiz, bir jimnastikçinin “kıvraklığını” ve bir yoginin “sabitliğini” içinde barındırır.

Madeni ruh, ruhlar arasında en az bilince sahip olan ruhtur. Ruhların bilinçleri bedenden insana, insandan Mutlak’a doğru açıldıkça artar.

Nefis ve kalp gibi ruhlarında çift yönü; yani ifrat ve tefrit eğilimleri vardır. Madeni ruhun ifrat boyutunda benlik üzerinde “sert yapısal özelliği” etkili olur. Ortaya yeniliklere kapalı, katı, sabit fikirli tipler çıkar. Genellikle bu tip insanlar kendi fikirlerine zıt düşen fikirleri yok farz ederler. Oysa manevi gelişim yolunda hayatı değiştirecek radikal kararlar almak gerekir. Manevi ruhun ifrat boyutunu yaşayan insanlar bu kararları alamazlar. Tefrit boyutunda ise devreye manevi ruhun “esneklik” özelliği girer. Bu boyutun etkin olduğu insanda lakaytlık, vurdumduymazlık, bir işte sebat edememek, ikide bir fikir değiştirmek gibi özellikler vardır. Böyle insanlar manevi yolun uzun ve zorlu aşamalarına katlanamazlar. Manevi ruh itidal boyutunda, yeni fikirlere ve değişimlere açık, bunlara kolayca adapte olabilen ve bu halini uzun süre koruyabilen bir yapıya sahiptir.²⁶⁸

2. Bitkisel Ruh

Yeri karaciğer ve uzantısı bütün sindirim sistemidir. Bitkisel ruh bitkilerdeki iki temel fonksiyon olan büyüme (gelişme) ve besinlerin özümsemesi işlevini yerine getirir.²⁶⁹

²⁶⁸ Frager, *Kalp Nefs Ruh*, ss. 112-114, 123-124.

²⁶⁹ Hakkı, *Marifetname*, III, s. 387; Durusoy, *İbn Sinâ Felsefesinde İnsan ve Âlemdaki Yeri*, s. 26.

Bitkisel ruh, vücudumuzu ayakta tutacak “enerjiyi” sağlar ve besinlerden elde ettiği enerjiyi -iskelet sistemi de dâhil- vücudumuzun bütün organlarına gönderir; çünkü büyümek bütün vücudumuzla yaptığımız fiziki bir işlemdir.

Bitkisel ruhun oluşturduğu enerji sadece bedenimizi değil duygusal ve zihinsel boyutlarımızı da etkiler. Bu yüzden açlık ve tokluğa göre duygularımız, zihinsel algılarımız değişir.

Bitkisel ruhun aşırı beslendiği “ifrat” boyutu insan üzerinde iki şekilde zühür eder. İlki “oburluktur.” Oburluk, beden hareketlerini yavaşlatır ve zihni sadece “yemeğe” konsantre eder. Böyle tipler aşırı kilolarından dolayı rahat hareket edemez, çabuk yorulur ve devamlı dinlenmek isterler. İkincisi aşırı enerji üretmekten kaynaklanan “hiperaktifliktir.” Hiperaktifler uzun süre bir işle uğraşamazlar. Devamlı hareket etmek, dolaşmak ya da başka bir şeyle ilgilenmek isterler. Bitkisel ruhun ifrat boyutunun etkin olduğu insanlar manevi gelişim için gerekli olan zikir, murakabe, tefekkür gibi arınma metotlarını kullanamazlar. Bu metotlar için “zihni yoğunluk” ve “uzun süreli durgunluk” gerekir. Tefrit boyutunda ise yetersiz beslenmekten kaynaklanan “enerji kaybı” ortaya çıkar. Kişi tabiri caizse “kolunu kaldıracak gücü” bile bulamaz. Böyle insanlar gün boyu yatmak ve uyumak isterler, bedenleri tembelleşir. Öyle ki rutin ibadetleri yapmaya enerjileri yetmez.²⁷⁰ Günlük ibadetlerinde bile zorlanan bu tipler manevi yolun yorucu pratiklerini nasıl uygulayabilirler?

3. Hayvansal Ruh

Yeri kalptir ve tüm dolaşım sistemine sinmiştir.²⁷¹

Hayvansal ruh, korkularımızı, öfkelerimizi ve tutkularımızı içerir. Kişideki zevk ve iç tatmin mekanizmasını idare eder.

Hayvansal ruhta iki temel güdü vardır; bunlar kendini koruma ve üreme güdüleridir. Kendini koruma güdüsü hayvansal ruhun ona acı verecek, hayati tehlikeye sokacak şeylerden uzak durmasını sağlar. Bütün organizmalar

²⁷⁰ Frager, *Kalp Nefs Ruh*, ss. 115-116, 124-125.

²⁷¹ Frager, *Kalp Nefs Ruh*, s. 116; İbrahim Hakkı, *Marifetname*, III, s. 387.

ödüllendiricilere yönelme (tutku), cezalandıran ve acı veren şeylerden uzaklaşma (koru) ya da onları uzaklaştırma (öfke) eğilimi gösterirler. Üreme güdüsü ise şehvetin ve tutkunun temelini oluşturacak enerjiyi üretir.

Hayvansal ruh ifrat boyutunda açgözlü, cimri, zevkperest ve kavgacı bir yapıya sahiptir. Böyle insanlar canlarının çektiği her şeye bir an önce kavuşmak isteyen doyumsuz tiplerdir. Bu tipler, manevi olgunlaşma için gerekli olan “nefsinin isteklerinden geçme” düsturunu uygulayamazlar. Tefrit boyutunda ise “gevşeklik” oluşur. Bu gevşeklik, yaşamdan zevk almayan, ot gibi yaşamayı tercih eden insanları meydana getirir. Böyle insanlar hiçbir zaman olgunlaşma için gerekli olan motivasyonu bulamazlar. Oysa itidal sınırındaki hayvansal ruh manevi gelişim için gerekli olan iç motivasyonu sağlar.²⁷²

Bitkilerde sadece nebati, hayvanlarda hem nebati hem de hayvansal ruh vardır. İlahi hitap bu ruhlara değildir, aksi halde bitkiler ve hayvanlar da mükellef olurdu.²⁷³

Bu aşamadan sonra anlatacağımız ruhlar sadece insanlarda mevcuttur.

4. Nefsani Ruh

Buna Kişisel Ruh da denir. Merkezi beyindir ve tüm sinir sisteminde etkilidir. Zekâ noktasında kendini gösterir. O, diğer üç ruha göre dünyayı daha derin bir biçimde anlamamızı sağlar. Geçmişini bilir, geleceği planlar, şu anda yapılan eylemlerin muhtemel sonuçlarını tahmin eder.²⁷⁴

Nefsani ruh kişinin benliğinin enerjisini oluşturur. Bu ruh, ifrat boyutunda benmerkezci²⁷⁵, empati ve paylaşımdan uzak, her şeyin “en” noktasında -en iyi, en doğru, en güzel- kendini gören, aşırı kibirli bir insan olarak çıkar karşımıza. Böyle insanlar gelişmemiş bir vicdana sahiptirler. Yaptıklarının doğruluğunu ve yanlışlığını sadece kendileri belirlerler ki yaptıkları şeylerin çoğu da doğrudur

²⁷² Frager, *Kalp Nefs Ruh*, ss. 116-118, 125-126.

²⁷³ Yıldız, *İmam Gazzâlî'ye Göre Nefis ve Nefis Eğitimi*, s.76.

²⁷⁴ Frager, *Kalp Nefs Ruh*, ss. 118-119; Çelikoğlu, *Nefs Tezkiyesi*, s. 46.

²⁷⁵ Sadece kendi arzularını, ihtiyaçlarını ve duygularını düşünme, başkalarının ihtiyaçlarına veya haklarına duyarsız olma, olayları sadece kendi bakış açısından görüp başkalarının bakış açısını hesaba katmama durumu. Budak, *Psikoloji Sözlüğü*, ss. 119-120.

onlara göre. İfrat boyutundaki nefsanî ruh manevî olgunlaşma için gerekli olan manevî rehberine tam itaat ve onun emirlerine teslimiyeti gerçekleştiremez. Tefrit boyutunda ise özgüvenden yoksun, hayatta bir şeyi başarmak için yeterli motivasyonu olmayan silik tipler çıkar ortaya. Bu tip insanlar genellikle bir grup içindeki en işlevsiz bireylerdir.²⁷⁶ Böyle kişiler nefis mücadelesinde, değişmemek için kendilerine direnen emmare nefislerine devamlı yenilirler ve özgüven eksikliğinden dolayı “asla başarılı olamayacaklarına” inanırlar. İtidal sınırındaki bir nefsanî ruh kişiye benliğini (nefsini) asıl haliyle, iyi ve kötü yönleriyle görmesini sağlayacak gücü verir.

5. İnsani Ruh

Yeri manevî kalptir. Şefkat, iman ve yaratıcılığın mekânıdır.²⁷⁷

İnsani ruh iç içe geçmiş üç daireden oluşur. En dıştaki daire insani ruhu, ortadaki daire gizli ruhu, en içteki daire ise en gizli ruhu içerir. Manevî duyguların ve tecrübelerin ilk ortaya çıktığı ruh insani ruhtur.

Nefsanî ruh, çevremizde edindiğimiz bilgileri depolar, olayların muhtemel sonuçlarını çıkarır; yani bilgi ile hareket eder, bilgiyi yorumlar ve çözümler; fakat orijinal bir sanat eseri çıkartamaz. İnsani ruh manevî kalpten beslendiği için sanat eğilimlidir. Ayrıca insani ruhun düşünme gücü, mantıkla düşünen nefsanî ruhun aksine “duygu” ağırlıklıdır.²⁷⁸ İnsani ruhun zekâsı manevî kalp açıldıkça gelişir, zamanla duygusal düşünceler keşf ve ilhamla beslenmeye başlar. Tasavvuf tarihi kalbin açılması sonucunda insani ruhtan sudur eden pek çok şiir, ilâhî ve görsel sanat eserleriyle doludur.

İnsani ruhun ifrat boyutu “aşırı duygusallıktır.” Böyle tipler öfkelenmeleri ve karşı çıkmaları gereken durumlarda bile uysallığı ve şefkatle yaklaşımı tercih ederler. Aşırı duygusallıkları doğru hüküm vermelerine engel olur. Bu tipler nefislerinin hatalarını devamlı affeder ve onu olduğu gibi kabullenirler. Nefsiyle cihat etmeyen, onu kınamayan manevî olgunluğa nasıl ulaşsın? Tefrit boyutunda

²⁷⁶ Frager, *Kalp Nefs Ruh*, s. 126.

²⁷⁷ Kayıklık, *Tasavvuf Psikolojisi*, s. 118.

²⁷⁸ Kayıklık, *Tasavvuf Psikolojisi*, s. 119.

ise kimseye hak ettiği sevgiyi veremeyen, kendi halinde, başına buyruk bir tip oluştururlar. Manevi değişimin olmazsa olmazı sayılan manevi rehberini tüm kalbinle sevmeye ve ona benzeme eğilimi bu tipler için ne kadar geçerli olabilir? İtidal sınırındaki bir insani ruh özündeki şefkat tohumunu besleyerek Yaratıcının halifesi olduğu için kendisini, yaratılmış olduğu için bütün mahlûkatı “Yaratıcıdan” dolayı sevmeyi başarır. İçindeki sevgi manevi kalbin açılmasıyla “aşka” dönüşür ve bu coşkun aşk musiki, şiir, ilâhi ve nice şekillerde kendini dile getirir.²⁷⁹

6. Gizli Ruh

Ruhlar âlemindeyken Allah’ın sorduğu: “Ben sizin Rabbiniz değil miyim?” sorusuna “Evet, sen bizim Rabbimizsin”²⁸⁰ diyerek cevap veren, Allah’ı bilmeyi, bulmayı ve tanımayı sağlayan ruhtur²⁸¹. Bâtını bilinç ve iç kalpte yerleşiktir.

Gizli ruh bizim “Yaratanla ilgilenen yönümüzdür.” Bu ruh kendini ilk olarak küçük çocuklardaki Allah’ı tanıma merakı eğiliminde gösterir; fakat bu eğilim henüz gerçek manada bir tanıma değildir. Bu ruhun asıl vazifesi mistik tecrübe esnasında ortaya çıkar. Kişi bu ruhla marifetullaha erişir.

Gizli ruhun da tıpkı diğer ruhlar/ruh boyutları gibi ifrat ve tefrit yönü vardır. İfrat noktasında kişi öyle bir konuma gelir ki Mutlak haricinde her şeyi bırakır ve boşlar. Ona göre dünya meşgaleleri, aile, iş hep gereksiz şeylerdir. Sadece Allah vardır ve tüm yaşam Allah’a adanmalıdır. Hıristiyan keşişlerin mantığına benzeyen böyle bir tecrit uygulaması tasavvufi yaşam için geçerli değildir. Tasavvuf; günlük yaşamın kendisini derin bir manevi pratik haline getirmeye çalışır. Mutasavvıflar arasında dergâha kapanıp dünya ile ilişkisini kesen, evlenmeyen ve rızkını temin için çalışmayan mürit sayısı yok denecek kadar azdır. Müritlerine sadece ahlâki değil yaşayış olarak da örnek olmaya çalışan manevi rehberlerin çoğu eşe, aileye ve hayatlarını kazanacakları bir

²⁷⁹ Frager, *Kalp Nefs Ruh*, ss. 120-121, 126-127.

²⁸⁰ A’raf 7/172.

²⁸¹ Kayıklık, *Tasavvuf Psikolojisi*, s. 118.

mesleğe sahiptirler. Tefrit boyutunda ise materyalizm ortaya çıkar. Maneviyatı tamamen dışlayan materyalizme göre önemli olan dünya ve bu hayatı değerlendirebilmektir.²⁸² Gizli ruhun itidal boyutuyla kişi, Allah'ı bilmeyi sağlayan marifete ulaşır.

7. En Gizli Ruh

Bu ruh, Allah'ın Hz. Âdem'e üflediği²⁸³ orijinal ruhtur. O, insanın özüdür. Kendisi “aşkın” olduğu için insana aşkın yönünü de veren bu ruhtur. Zamandan ve mekândan soyuttur, idrak kapasitesi sınırsızdır. Pek çok insan bu ruhun kullanma aşamasına gelememiştir. En gizli ruh en içimizde gizli bir hazine olarak beklemektedir.²⁸⁴ Bu ruhun aşırı uçları yoktur.

Gerçek bir manevi olgunlaşma bu ruhların/ruhun yedi boyutunun dengeli bir şekilde yaşanması sonucunda oluşur. Tasavvuf psikologları bunu ifade etmek için “Araba metaforunu” geliştirmişlerdir. Bu metaforda madeni ruh; arabanın tekerlekleri ve akslarıdır. Bitkisel ruh; arabanın gövdesi, hayvani ruh; arabaya koşmuş atlar ve nefsanî ruh; arabanın sürücüsüdür. İnsani, gizli ve en gizli ruhlar; arabanın içinde oturan sahipleridir.

Arabanın yolculuğa güzel bir şekilde devam etmesi ve hedefine ulaşabilmesi için tüm öğelerin sağlam olması gerekir. Arabanın tekerlekleri ve gövdesi yağmura, çamura ve uzun yola dayanıklı olmalıdır. Arabayı çekecek atların sağlıklı ve güçlü olmaları gerekir. Sürücü arabayı idare edecek kadar usta ve araba sahiplerinin yol tariflerini anlayabilecek kadar da zeki olmalıdır. Araba sahiplerinin gidecekleri yolu iyi bilmeleri gerekir; çünkü sürücüyü yönlendirecek olanlar onlardır. Eğer araba metaforunda ruhlar uyum içinde çalışmazsa ne olur?

Arabanın yönetimi madeni ve bitkisel ruhların eline geçerse seyahat daha başlamadan biter; çünkü hiçbir araba kendi kendine hareket etmez. Eğer hayvansal ruh idareyi ele alırsa arabayı yeşil taze otların olduğu yere götürecektir; çünkü hayvani ruh içgüdüsel tatminle hareket eder. Arabanın iradesi nefsanî

²⁸² Frager, *Kalp Nefs Ruh*, ss. 121, 127-128.

²⁸³ Hicr 15/29; Sad 38/72.

²⁸⁴ Frager, *Kalp Nefs Ruh*, ss. 122,127; Kayıklık, *Tasavvuf Psikolojisi*, s. 120.

ruhun eline geçerse araba çukurlara düşmeden güzel bir şekilde yol alır; ama varmak istediği yere varamaz; çünkü sürücü sadece arabayı kullanmakta, yolu bilmemektedir. Kendisine yol tarif eden olmazsa aklına esen tarafa gidebilir. Arabanın menzile varması için sahiplerinin yol göstermesi gerekir.²⁸⁵

II- NEFSİN GÖRÜNEN YÜZÜ: KARAKTER

Karakter kelimesinin tanımlanmasına geçmeden evvel karakterin insan benliğindeki yerini tespit etmek gerekir. İnsan bütünlüğünü tanımlayan en geniş kavram benliktir. Sonra sırayla şahsiyet (kişilik), karakter ve mizaç gelir.

İnsanı diğer insanlardan ayıran, kendine has bedeni ve ruhi özelliklerin tümüne şahsiyet (kişilik) denir.²⁸⁶ Şahsiyette bireyin iç ve dış çevresiyle kurduğu, diğer bireylerden ayırt edici, tutarlı ve yapılaşmış bir ilişki biçimi ya da ilişkiler ağı söz konusudur.²⁸⁷ Başka bir ifade ile şahsiyet; insanın bütün duygularını, düşüncelerini, ilgilerini, tutumlarını, yeteneklerini, ihtiyaçlarını, alışkanlıklarını ve bütün davranış özelliklerini içine alan geniş bir yapıdır.²⁸⁸ Çocuk doğduğunda belli bir şahsiyete sahip değildir; fakat potansiyel olarak şahsiyet vasıflarını taşımaktadır. Bu vasıflar veraset ve çevre unsurları vasıtasıyla gelişim gösterirler. Mesela şahsiyetin bir parçası olan beden özellikleri büyük çapta verasetle tayin edilir. Sosyal çevrenin ve kültürün etkisi ise kendi örf, adet, gelenek ve göreneklerini kişiye “işlemesi” ve onu “kendine göre şekillendirmesidir.”²⁸⁹

Yunanca kökenli olan ve “alâmet” manasına gelen karakter terimi psikolojiden evvel tabiat bilimlerinde bitkilerin ve hayvanların temel ayırıcı özellikleri için kullanılırdı. Psikoloji ilminde ise karakter; “Ruhta iyice yerleşen prensipler ve maksimler (davranışlara esas teşkil eden unsurlar) vasıtasıyla her irade fiilinin kesin ve muayyen olması üzerine ruhun istikrar kazanmış hali”

²⁸⁵ Frager, *Kalp Nefs Ruh*, ss. 136-137.

²⁸⁶ Öztabağ, *Psikolojide İlk Adım*, s. 174; Peker, *Din Psikolojisi*, s. 142.

²⁸⁷ Kişiliğin tutarlı ve yapılaşmış olması bireyin bir durumda sergilediği tavrı ona benzer durumlarda da devam ettirmesi ve kişilik özelliklerinin birbiriyle uyum içinde olması demektir. Doğan Cüceloğlu, *İnsan ve Davranışı*, Remzi Kitabevi, 1994, s. 405.

²⁸⁸ Öztabağ, *Psikolojide İlk Adım*, ss. 175-177; Peker, *Din Psikolojisi*, s. 142.

²⁸⁹ Çamdibi, *Şahsiyet Terbiyesi ve Din Eğitimi*, ss. 10, 23-24, 26.

manasına gelir.²⁹⁰ Karakterin iki özelliği vardır; vahdet ve süreklilik (sağlamlık). Vahdet; bütün güdülerin, temayüllerin ve ihtiyaçların tek bir yönde olması, süreklilik; kişinin aynı ya da benzer durumlarda aynı davranışı göstermesidir.²⁹¹ Daha anlaşılır bir ifade ile karakter yerleşik bir davranış durumudur. Kişinin aynı ve benzer şartlar altında daima aynı şekilde hareket etmesidir. İradesini yapacağı fiil üzerinde “kararlı” tutmasıdır. Böyle insana karakterli insan denir.²⁹² Kişilik ve karakter kavramlarını birbirinin yerine kullananlar vardır; fakat kişilik derken bir insanın topyekûn duygu, düşünce ve hareket tarzı, karakter derken ise ahlâki davranışların yönü ve tutarlılığı kastedilir.²⁹³

Bir de insanın duygusal yönünün vurgulandığı “mizaç” terimi vardır. Bazı insanlar sakin bazıları hareketli bazıları kederli bazıları ise neşelidir. Bazı insanlarda duygular birden bire ortaya çıkarken bazılarının çok sakin olduğu görülür. İşte duyguların gerek nitelikleri gerekse de şiddet ve süreleri bakımından bir insanda etkin olan vasıflarına mizaç denir.²⁹⁴ Mizaçlar heyecan ve duygu tipleridir.²⁹⁵ Mesela kişinin neşeli, gergin, mahzun, kızgın halleri mizaç örneğidir.²⁹⁶

Tasavvuf psikologlarından özellikle Gazzâlî insan nefsinin görünen yüzü olan karakter hakkında çeşitli fikirler geliştirmiş, iyi ve kötü karakter özelliklerini belirlemiş, insanda ahlâki davranışın oluşması için gerekli olan “karakter eğitim metotlarını” tespit etmiştir.

Gazzâlî, kendinden önceki mutasavvıfların (güzel) huyu tanımlamak yerine onun semerelerine vurgu yaptıklarını belirterek²⁹⁷ huy terimini ilk kez

²⁹⁰ Georg Kerschensteiner, *Karakter Kavramı ve Terbiyesi*, çev. H. Fikret Kanad, Milli Eğitim Basımevi, Ankara 1977, ss. 14-15.

²⁹¹ Kerschensteiner, *Karakter Kavramı ve Terbiyesi*, s. 39; Peker, *Din Psikolojisi*, s. 142.

²⁹² Hüseyin Peker, *Din Psikolojisi*, ss. 142-143.

²⁹³ Çamdibi, *Şahsiyet Terbiyesi ve Din Eğitimi*, ss. 23-30; Kerschensteiner, *Karakter Kavramı ve Terbiyesi*, s. 28; Öztabağ, *Psikolojide İlk Adım*, s. 177.

²⁹⁴ Öztabağ, *Psikolojide İlk Adım*, s. 175; Peker, *Din Psikolojisi*, s. 144.

²⁹⁵ Kerschensteiner, *Karakter Kavramı ve Terbiyesi*, s. 34.

²⁹⁶ Çamdibi, *Şahsiyet Terbiyesi ve Din Eğitimi*, s. 29.

²⁹⁷ “Hasan Basrî: ‘Güzel huy, güler yüzlülük, cömertlik ve başkalarını incitmemektir’; Vâsîfî: ‘Güzel huy insanlara yakın olup insanlar arasında yabancı olmaktır’; Şâh-ı Kirmanî: ‘Güzel huy eziyet etmemek ve sıkıntılara katlanmaktır.’...”, Gazzâlî, *İhyâ*, III, s. 116.

psikolojik açıdan tanımlamıştır. Önce “halk” ve “hul(u)k” terimlerini açıklayarak işe başlayan Gazzâlî, “halk” terimiyle kişinin fiziksel yapısını, hul(u)k terimiyle de içyapısını, sîretini (karakterini) kastetmiş, ahlâkı; ruhta yerleşmiş bir özellik olup düşünce ve içgüdülere gerek duymaksızın kolayca ve rahatlıkla insandan sadır olan durum şeklinde tarif etmiştir.²⁹⁸ Gazzâlî’ye göre ahlâk davranışlar ve huylar bütünüdür.²⁹⁹

Gazzâlî açısından karakter nefiste yerleşmiş bir durumdur. Yani iyi-kötü huyların ve bu huylardan sadır olan fiillerin düşünmeksizin kolaylıkla nefisten çıktığı nefsin bir durumudur. Buna genellikle huy ya da ahlâk der. Gazzâlî karakteri ahlâk tanımının altında inceler. Kişinin dini ve ahlâki değerlerle örtüşen davranışlarını hulk-i hasen (iyi karakter), dini ve ahlâki değerlere zıt düşen davranışlarını da hulk-i seyyi (kötü karakter) diye adlandırır.³⁰⁰

Bir davranışın karakter olduğunun alameti kişinin onu yaparken zevk duymasıdır; mesela Gazzâlî, geçici bir ihtiyaçtan (menfaatten) dolayı başkalarına yardım eden ve mecburiyet karşısında malını istemeye istemeye harcayan kişiyi cömert olarak kabul etmez. Bir kişinin cömert sayılabilmesi için her durumda seve seve ihtiyaç sahiplerine yardım etmesi gerektiğini söyler.³⁰¹

Biz genellikle bir insanın karakterinin nasıl olduğunu dışa yansıttığı iyi ve kötü (ahlâki) davranışlarıyla bilebiliriz; fakat bu davranışlar bile hüküm vermede aldatıcı olabilir. Pek çok insan çevrenin, kültürün ya da çeşitli unsurların baskısıyla -yıllarca- ahlâki bir davranışta bulunabilir; zamanla bu baskı mekanizmaları ortadan kalktığında davranışın da değiştiğini görürüz. Hatta çoğumuz tepkimizi “Bu kişiye de ne oldu huy değiştirdi!” şeklinde ifade ederiz. Aslında kişinin sergilediği davranışlar karakteri olmamış sadece “alışkanlık” seviyesine çıkabilmiştir.³⁰² Alışkanlıklar değişkenlik özelliği taşırlar. Bazen kişi aynı ya da benzer olaylar karşısında aynı tavrı göstermeyebilir. Böyle insanlar için

²⁹⁸ Gazzâlî, *İhyâ*, III, s. 117.

²⁹⁹ Ali Akpınar, “Allah’ın Ahlâkıyla Ahlâklanmak”, *Tasavvuf İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi*, sy. 6 (2001), s. 62

³⁰⁰ Çamdibi, *Şahsiyet Terbiyesi ve Din Eğitimi*, s. 159; Gazzâlî, *İhyâ*, III, s. 117.

³⁰¹ Gazzâlî, *İhyâ*, III, ss. 118, 127-128; Akpınar, “Allah’ın Ahlâkıyla Ahlâklanmak”, s. 62.

³⁰² Kerschensteiner, *Karakter Kavramı ve Terbiyesi*, s. 16.

“karaktersiz” sıfatı kullanılır. İyi ya da kötü olsun her insanın bir karakteri vardır, bu sıfat kişinin ortaya koyduğu değişken tavrı ifade eder.³⁰³ Bu durum nefis-i emmarenin riyakârlığına çok benzemektedir. Emmare nefis çevrenin baskısı yüzünden bencilce ihtiyaçlarını bastırıp “iyi biriymiş” gibi gözükebilir; fakat yalnız kaldığında ve yönlendirici otoriteden kurtulduğunda asıl haline döner.

Nefis kademeleri açısından ahlâki bir davranışın “karakter” haline gelmesi mutmainne makamına kadar gelgitli bir şekilde devam eder; çünkü nefis henüz kötü huylarından kurtulamadığı için iyi huylarda sebat gösteremez. Mutmainne makamıyla birlikte nefiste yerleşik bir karakter meydana gelir.

Tasavvuf Psikolojisi’nin amacı nefsi ahlâki terbiye altına sokup güçlerini itidal boyutuna çekmektir. Gazzâlî’nin kişilik kuramına göre nefiste dört temel güç vardır. Bunlar ilim kuvveti, şehvet kuvveti, gazap kuvveti ve bu üç kuvvetin insanda dengeli bir şekilde bulunmasıyla elde edilen adalet kuvveti. İlk üç kuvvet nefiste oluşan bütün iyi ve kötü huyların (iyi ve kötü karakterin) kaynağıdır.³⁰⁴ Kötü huylar bu üç kuvvetin ifrat ve tefrit boyutundan, iyi huylar ise itidal boyutundan zuhur eder.³⁰⁵ Örneklendirecek olursak; ilim kuvvetinin ifrat boyutundan cerbezeli³⁰⁶, hilekârlık, desiselik, dâhilik, tefrit boyutundan ahmaklık, bölülük, saflık, delilik, itidal boyutundan ise hikmet, hüsn-ü tedbir, mükemmel zihin, keskin görüş, isabetli zan, amellerin inceliklerine vukufiyet, nefislerin gizli afetlerini kavrama melekeleri sadır olur.³⁰⁷ İlim kuvvetinin fazileti hikmet, şehvet kuvvetinin fazileti iffet, gazap kuvvetinin fazileti ise şecaattir. Gazzâlî bu üç fazilete adaleti de ekler. Bu faziletler güzel ahlâkın ve ahlâki karakterin temel taşlarıdır. Eğer nefsin güçleri itidal sınırını aşarsa şehvetine ve menfaatlerine düşkün, başkalarına karşı bencil bir karakter çıkar ortaya. İtidal

³⁰³ Çamdibi, *Şahsiyet Terbiyesi ve Din Eğitimi*, s. 31.

³⁰⁴ Yıldız, *İmam Gazzâlî’ye Göre Nefis ve Nefis Eğitimi*, s. 143; Gazzâlî, *İhyâ*, III, s. 118.

³⁰⁵ Çamdibi, *Şahsiyet Terbiyesi ve Din Eğitimi*, s. 160.

³⁰⁶ Cerbeze; ikna edici konuşma hali, beceriklilik, girginlik, kurnazlık, hilekarlık demektir. D. Mehmet Doğan, *Büyük Türkçe Sözlük*, Vadi Yayınları, 2001, s. 212.

³⁰⁷ Yıldız, *İmam Gazzâlî’ye Göre Nefis ve Nefis Eğitimi*, s. 143; Gazzâlî, *İhyâ*, III, s. 118; Çamdibi, *Şahsiyet Terbiyesi ve Din Eğitimi*, s. 162.

sınırında ise hayâ, cömertlik, cesaret, merhamet, tevazu, mertlik, rıza, sabır gibi erdemli davranışlar zuhur eder.³⁰⁸

Tasavvuf pratikleri sayesinde arınarak yol kat eden nefse her bir mertebede makam dediğimiz davranış evreleri ve hal dediğimiz içsel durumlar eşlik eder.³⁰⁹ Makam, kişinin kendini ahlâki disipline etmesi/arındırması sonucunda elde ettiği ve artık onun karakteri olan yerleşmiş ahlâki davranış özellikleridir.³¹⁰ Makamlar çetin mücahedelere, zor riyazetlere ve meşakkatli çilelere katlanmak suretiyle elde edilir.³¹¹ Makamlar kalıcıdır ve belli bir hiyerarşik sıraya bağlıdır. Bir makam özümsemeden yani getirdiği sorumluluklar yerine getirilmeden diğer makama geçilmez. Bulunduğu makamın hakkını vermeden üst makama geçmek isteyenler bunu başaramazlar; çünkü alt makamdaki eksiklik üst makamda başka bir aksaklığa sebep olur. Başlangıçtaki hata sonuna kadar böyle sürüp gider. Bu sebeple salikin her makamın hakkını vermesi şarttır.³¹² Makamların aksine bir anda ortaya çıkan kısa süreli içsel tecrübeler ise hallerdir. Genellikle uç deneyimler, mistik tecrübeler, bazen de yoğun duygular şeklinde ifade edilen haller -çoğulu ahvaldir- isteğe bağlı olmayan ve salikin manevi yolda ilerlemesi için ona güç veren durumlardır. Haller, Aşkın'dan gelen birer hediyedir, aniden ortaya çıkar ve bir süre sonra kaybolurlar. Haller, yoğun sarsıcı yaşantılardır. Kişinin yaşadığı haller kalbinin ve bilincinin açılmasını sağlar. Bunlar makamların ön habercileridirler.³¹³

Halveti-Cerrahi yolunda her bir nefis mertebesine bir makam tekabül eder. Nefs-i emmarenin makamı Tevbe³¹⁴, nefis-i levvamenin makamı Vera³¹⁵, nefis-i

³⁰⁸ Nurbahş, *Süfi Öğretisinde İnsan ve İnsan Psikolojisi*, ss. 53-54.

³⁰⁹ Sayar, "Geçmişin Bilgeliği Bugünün Psikoterapileriyle Buluşabilir mi", s. 25.

³¹⁰ Annemarie Schimmel, *İslamın Mistik Boyutları*, çev. Ergun Kocabıyık, Kabcacı Yayınları, 2001, s. 108.

³¹¹ Uludağ, *Tasavvufun Dili*, III, s. 21; Süleyman Uludağ, "Makam", *DİA*, XXVII, s. 409.

³¹² Uludağ, *Tasavvufun Dili*, III, s. 19; Uludağ, "Makam", s. 410; Özelsel, *Halvette Kırk Gün*, s. 205.

³¹³ Özelsel, *Halvette Kırk Gün*, ss. 195-196.

³¹⁴ Kuvvetli pişmanlık sonucunda meydana gelen bir iç tecrübe, bir değişim isteğidir. Kayıklık, *Tasavvuf Psikolojisi*, ss. 138-140;

³¹⁵ Dinde haram ve mekruh olan şeyleri terk ettikten sonra haram ve mekruh oluşu şüpheli olan hususları ve helal ve mubahların da ihtiyaçtan fazlasını terk etmek. Uludağ, *Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*, s. 372.

mülhimenin makamı Züht³¹⁶, nefs-i mutmainnenin makamı Fakr³¹⁷, nefs-i raziyyenin makamı Sabr³¹⁸, nefs-i merziyyenin makamı Tevekkül³¹⁹ ve nefs-i kâmilenin makamı Rıza³²⁰ dır.³²¹

³¹⁶ Hakk'a yönelmek için dünyadan el etek çekmek, elde mevcut olsa bile kalbinde mal ve mülk sevgisine yer vermemek. Uludağ, *Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*, s. 389.

³¹⁷ Kişinin mala, mülke, makama ve dünyevi şeylere karşı gönlünden isteğin ve arzunun çıkması demektir. Mutmainne nefsin gelişmiş sıfatlarından biridir. Nefsin dünyaya sahip olma ve mal biriktirme hırsının terbiye edilmesi sonucunda bu makama ulaşılır. Sayar, "Geçmişin Bilgeliği Bugünün Psikoterapileriyle Buluşabilir mi", ss. 34-35; Schimmel, *İslamın Mistik Boyutları*, s. 128.

³¹⁸ Dini görevleri yerine getirip haram ve günahlardan uzak kalmak, başa gelen bela ve musibetlerin etkisiyle çökmek için sebatkar, kararlı, azimli ve inançlı olmak, yakınmamak ve sızlanmamak. Uludağ, *Tasavvufun Dili*, I, s. 85.

³¹⁹ Gerekli tüm çabayı sarf ederek her türlü tedbiri aldıktan sonra işi tam bir inançla Allah'a havale etme. Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, s. 658.

³²⁰ Hakk'ın ezeli tercihini gören salikin onun kendisi hakkındaki tercihinin kendisi için yaptığı tercihten daha iyi olduğunu kavrayarak kızmayı ve şikayeti bırakması, başına gelenden hoşnut ve memnun olmasıdır. Uludağ, *Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*, s. 291.

³²¹ Bu makamların sıralanışı Ebû Nasr es-Serrâc'a göredir. Uludağ, "Makam", s. 410.

İKİNCİ BÖLÜM

NEFSİN GELİŞİM AŞAMALARI

I-NEFİS, KALP VE RUHUN ETKİLEŞİMİ

Tasavvuf Psikolojisi'ne göre insanın hakikati cevherde bir işlevde farkı üç unsurun karşılıklı ilişkisinden meydana gelmektedir.³²² Bu unsurlardan nefis şehvet, arzu ve bedeni zevkleri, kalp hakikati kavramayı ve idareciliği, ruh ise aşkın âlemlerle irtibat kurmayı temsil eder. Tasavvuf psikologlarına göre bu üç unsur kemalat noktasına ulaşmaya kadar savaş halindedir. Her bir güç diğerini kendine “benzetmeye” çalışır. Güçlü olan taraf “iradeyi” ele geçirir ve isteklerini yaptırır. Bu savaşın asıl kahramanı kalptir. Kalp, ruhun ince hakikatleri ile nefsin kaba karakteristik özellikleri arasında bir aktarıcıdır. Görevi ruhun inceliklerini nefse aktararak onun katı özelliklerini yumuşatmaktır.³²³ Kalp, nefsin arzularının turnusol kâğıdıdır, onları iyi ve kötü diye ayıklar, arzuları disipline eder ya da onlara ket vurur. Arzularını gerçekleştirmek isteyen nefis devamlı kalbi yanına çekmeye çalışır; çünkü kalp onu kınayacak ve denetleyecek mekanizmadır.³²⁴ Ayrıca kalp düşünce, ilham ve sezginin de kaynağıdır. Kalbi ele geçiren düşünceyi ve anlayış gücünü ele geçirdiği için istediği davranışları daha rahat yaptırır.³²⁵

Kalbin, nefsin ve ruhun ayrı ayrı istekleri (şehvetleri) ve iradeleri vardır. Kalbin isteği Allah'ı görmek, ruhun isteği O'na yakın olmak, nefsin isteği ise dünya rahatlığının keyfini sürmektir.³²⁶ Ruh daima hayrı irade eder, kalp zayıf olmadığı sürece hayırdan sebat etmeye çalışır, nefsin iradesi ise helal ya da haram olsun arzuladığına ulaşmaktır.³²⁷

Kalp nefsin durumuna göre şekil alır. Emmare nefis mertebesinde kalp makam, mevki ve bedeni şehvetleri sevecek yapıdadır. Bu kalp, Allah ile ünsiyet

³²² Gazzâlî'ye göre nefis, kalp ve ruh ilahi Rabbani bir latifenin üç farklı görünüşüdür. Süleyman Uludağ, “Nefis”, s. 526.

³²³ Kayıklık, *Tasavvuf Psikolojisi*, s. 97; Nurbahş, *Sûfi Öğretisinde İnsan ve İnsan Psikolojisi*, s. 106, 113.

³²⁴ Kayıklık, *Tasavvuf Psikolojisi*, s. 95.

³²⁵ Sayar, “Geçmişin Bilgeliği Bugünün Psikoterapileriyle Buluşabilir mi”, s. 22.

³²⁶ Nurbahş, *Sûfi Öğretisinde İnsan ve İnsan Psikolojisi*, s. 61.

³²⁷ Gazzâlî, *İhyâ*, III, s. 21.

kurmayı beceremez. Levvame mertebesinde kalp üzerinde nefsin etkinliği hala devam etmektedir; fakat buna rağmen kalp zaman zaman nefsin hatalarını anlayıp pişmanlık hisseder, tevbe eder. Mülhime makamında kalp ilim ve marifetten haz duyar, nefse iyi şeyler yapmasını fısıldar. Mutmainne makamında kalp, yaratılış gayesi olan Allah'ı tefekkürden zevk almaya başlar, kendisinde ilahi aşkın alametleri görülür. Raziyye, merziyye ve kâmile makamlarının kalbi ise Allah'tan başkasına muhabbet duymayan ya da başkasına muhabbeti Allah'tan dolayı olan, tefekkürü ve tezekkürü oranında huzur bulan kalptir.³²⁸

Kalbin dört mertebesi etkisi altında kaldığı nefse göre çeşitli sıfatlarla sıfatlanır. Mesela Sadr (Göğüs) emmareden dolayı zalim, Kalp levvameden dolayı pişman, İç Kalp (Lüb) mülhimedden dolayı ilham almış, En İç Kalp (Lübbü'l-Lüb) mutmainnedden dolayı dingin sıfatına sahiptir.³²⁹

Kalbi nefsin etkisinden kurtarmak isteyen mutasavvıflar çeşitli manevi olgunlaşma metotları geliştirmişlerdir. Bu metotların amacı nefsin gücünü kırıp kalbin nurunu kuvvetlendirmektir. Kalpten gelen nur kuvvetlendikçe sadrı aydınlatmaya başlar. Sadr; nefsin negatif geçlerini dizginleyen kalp mertebesidir. Sadr nefse hatalarını “fark ettirir” ve nefiste “pişmanlık” denen bir durum oluşturur. Bu nefsi “levvame” mertebesine yükseltir. Kalbin nuru iç kalbin ışığı ile birleştiğinde nefis ilham alacak seviyeye çıkar. Burası nefis-i mülhime aşamasıdır. Bu aşamadan itibaren nefsin pozitif güçleri negatif güçlerini bastırmaya başlar. Ruhtan kalbe kalpten de nefse ilham ve keşf akın eder. Mülhime makamında kalp henüz nefsin üzerinde tam yönlendirici değildir, nefsin en güçlü sıfatlarından biri olan “kibir/enaniyet” varlığını sürdürmektedir. Aldığı manevi hediyeler sonucunda nefis kendini “erdim” dahi zannedebilir. Burada devreye manevi rehber girer ve saliki³³⁰ nefsin tuzağına karşı uyarır. Salik manevi rehberinin uyarılarını dikkate alır, zikir ve tefekkürle meşgul olursa yavaş yavaş mutmainne makamına yükselir. Bu makam en iç kalpteki ilahi sırların açılmaya

³²⁸ Yıldız, *İmam Gazzâli'ye Göre Nefis ve Nefis Eğitimi*, s. 83.

³²⁹ Frager, *Kalp Nefs Ruh*, s. 50.

³³⁰ Mana olgunluğunu elde etmek üzere tasavvuf yoluna giren kişiye salik denir. Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, s. 541.

başladığı makamdır. Kendisine bahşedilen her şeyin Allah'tan geldiğini idrak ettiğinde nefis-i raziyye makamına çıkar. Nefis, başına gelen her hayır ve şerri aynı olgunlukla karşılamaya başladığında merziyye makamına yükselir. Böylece benlik ortadan kalkar ve en iç kalpteki ilahi sırla derin temas haline girilir. Burası ancak çok az insanın ulaşabileceği nefis-i kâmile makamıdır.³³¹

Her kalbin fitratında “hakikati bilme” özelliği vardır; fakat bu özellik nefsin kalbe dünyevi meşgaleler sokması sonucunda sindirilir. Kalp fitratını unutur, buna kalbin perdelenmesi denir. Kalbi, hakikatleri anlayacak seviyeye getirmek ancak nefsin terbiyesiyle mümkündür.³³²

Nefis kuvvetli olduğu müddetçe kendisine ait olumsuz karakteristik özellikler kalbe de sirayet eder.³³³ Böylece kalp “hastalanır.” Kalbin hastalığının alameti ne için yaratılmışsa onu yapmakta zorlanması ve bundan zevk duymamasıdır.³³⁴ Kötü sıfatların istila ettiği kalp kararır ve basireti³³⁵ azalır, çeşitli dünyevi sevgiler³³⁶ kalbi kaplar.³³⁷ Çoğu insanın kalbi nefsin etkisi altında kaldığı için tasavvuf psikologlarınca “ölü kalp” olarak adlandırılır.³³⁸ Tasavvuf; bu ölü kalbe yapılan diriltme masajıdır.

II- NEFSİN GELİŞİM AŞAMALARI VE KARAKTERLERİ

Mutasavvıflara göre nefis; insanın kâmil olma serüveninde ona yardımcı olan en büyük güç, aynı zamanda onun yoluna dikilen en büyük engeldir. Tasavvufta kullanılan nefsi ıslah etmek, nefsi terbiye etmek, nefisle mücadele

³³¹ Frager, *Kalp Nefs Ruh*, ss. 218-219.

³³² Çamdibi, *Şahsiyet Terbiyesi ve Din Eğitimi*, s. 146; Nurbahş, *Sûfi Öğretisinde İnsan ve İnsan Psikolojisi*, s. 50.

³³³ Bunlar kin, gazap, şehvet, haset, riya, tamah, ucub gibi manevi hastalıklar ve bu hastalıkların yansımalarıdır. İldırar, *Tasavvuf ve Nefis Terbiyesi*, s. 123.

³³⁴ Gazzâlî, *İhyâ*, III, s. 137.

³³⁵ Kutsiyet nuruyla aydınlanmış kalbin, gaflete düşmeden ve duygulara kapılmadan ileriye ve gerçekleri isabetli olarak görme yeteneğidir. Kalp bu yeteneği sayesinde nesnelere hakikatini ve iç yüzünü görür. Nefse göre nesnenin şekillerini ve dış yüzünü gören göz ne ise kalbe göre basiret de odur. Uludağ, *Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*, s. 67.

³³⁶ “Kadınlar, oğullar, yük yük altın ve gümüş, salma atlar, davarlar ve ekinler gibi nefsin şiddetle arzulan şeyler insana süslü gösterildi.”, Al-i İmran 3/14.

³³⁷ Gazzâlî, *İhyâ*, III, s. 137.

³³⁸ Nurbahş, *Sûfi Öğretisinde İnsan ve İnsan Psikolojisi*, s. 113.

etmek, nefsi öldürmek, nefsi yok etmek gibi ifadeler işte bu engelle yapılan mücadeleyi anlatır.

Tasavvuf psikologları nefsin terbiye edilebileceğini vurgulamak için onu inatçı bir ata, katıra ya da köpeğe benzetirler. Bu hayvanlar asıl tabiatları icabı vahşiyken iyi bir terbiyecinin elinde uysal, söz dinleyen ve faydalı varlıklara dönüşebilirler.³³⁹

Tasavvufta nefsi öldürmekten kasıt onu yok etmek değil nefisteki unsurları itidal sınırına çekip güzel ahlâkı hayata geçirmektir ya da başka bir ifadeyle nefsin, kötü sıfatlarından, kötü tabiatından arınıp güzel sıfatlara ve ileri aşamada muhabbetullahı ulaşması demektir.³⁴⁰ Nefsin tamamen yok edilmesi diye bir şey söz konusu değildir³⁴¹, yaşamın devamı için kişinin nefesine ve nefsinin güçlerine ihtiyacı vardır.³⁴²

Tasavvufun nefsi eğitmek için izlediği yola seyr-ü sülûk denir. Seyr, bir değişim sürecini ifade eder. Cehaletten ilme (bilmeye), kötü ahlâktan güzel ahlâka doğru bir değişimdir bu. Sülûk ise tasavvuf yoluna girmiş saliki Allah'a kavuşmaya hazırlayan manevi eğitimin adıdır.³⁴³ Daha psikolojik bir dille ifade edecek olursak seyr-ü sülûk; insanın nefis, kalp ve ruh diye parçalanmış hakikatini tek bir kimlik altına toplama sürecidir. Seyr-ü sülûk iki aşamalı bir yoldur, bu iki aşama aynı anda cereyan eder. Bir taraftan salikin kötü huyları yok edilirken diğer taraftan iyi huylarla donanması sağlanır.³⁴⁴ Bu yolculuk sonunda salik, çevresinin

³³⁹ Schimmel, *İslamın Mistik Boyutları*, ss. 120-121.

³⁴⁰ Ildırar, *Tasavvuf ve Nefis Terbiyesi*, s. 175; Nurbahş, *Sûfi Öğretisinde İnsan ve İnsan Psikolojisi*, s. 72.

³⁴¹ Buradaki nefisten kasıt kişinin şehvet ve öfke gibi güçlerinin toplandığı iç dünyasıdır.

³⁴² Ildırar, *Tasavvuf ve Nefis Terbiyesi*, ss. 54-55; Frager, *Kalp Nefs Ruh*, ss. 82-83.

³⁴³ Sâfi Arpaguş, *Mevlevilikte Ma'nevi Eğitim*, Vefa Yayınları, İstanbul 2009, s. 64.

³⁴⁴ Nefs-i emmarenin cehalet, gazap, kendini beğenme, riya, düşmanlık, haset, kibir, cimrilik, makam ve dünya sevgisi, övülmeyi sevmek, yerilmekten korkmak, sözünde durmamak, kötü zan, hevâya uymak, böbürlenme, acelecilik, uzun emel sahibi olma gibi kötü huyları seyr-ü sülûk sonucunda ilim, hilim, tefekkür, doğruluk, ihlâs, sabır, şükür, hamd, züht, tevekkül, Allah'a teslim olma, rıza, huşu, itaat, hüzn, huzur, haya, tahammül, yumuşaklık, müsamaha, yalnızlığı sevmek, unvansızlığı istemek, cömertlik, tokgözlülük, merhamet, ahde vefa, affedicilik, sükunet, vakar... gibi güzel huylara dönüşür. İbrahim Hakkı, *Marifetname*, III, s. 999.

ona giydirdiği dar, parçalı benliğinden kurtulup Mutlak Benlik'e ulaşır.³⁴⁵ Seyrin sonunda ortaya çıkan kişi, insan-ı kâmil yani Allah'ın ahlâki vasıflarıyla vasıflanmış kişidir.

Tasavvufta seyr-ü sülûk anlayışı aslında yaşamın kendisidir. Hayat bir "erme yolculuğudur." Her insan esfel-i safilin ve ahsen-i takvim arasında gider gelir. Tasavvuf bu gidişatı insanın lehine yönlendirmek ister.

Seyr-ü sülûkta kişinin yaşamı bedeni ihtiyaçlarından sosyal ihtiyaçlarına kadar yeniden inşa edilir. Salikin içsel yetileri eğitilir ve geliştirilir.³⁴⁶ Seyr esnasında nefsin somut ve bireysel değerleri silinir, yerini soyut, ahlâki ve evrensel değerler alır.³⁴⁷

Seyr-ü sülûk; insanın belirli zihinsel ve ruhsal uygulamalarla kendi özüne dönerek hakikate ulaşma çabasıdır.³⁴⁸ Bu uygulamalar zikir, halvet, riyazet, gece ibadeti, hizmet gibi psiko-sosyal-ruhsal metotlardır. Bunlara tasavvuf pratikleri de denir. Tasavvuf, pratikleri olmadığı sürece sözde kalır. Bu pratiklerin hedefi benliğin negatif kişilik özelliklerini değiştirmek, kalbini açmak ve içindeki derin irfanla temas kurarak onu Allah'a yakınlaştırmaktır.³⁴⁹

Şimdi sırayla nefsin gelişim aşamalarını ve ortaya çıkan karakterleri inceleyelim.

A. Nefs-i Emmare ve Benmerkezci Karakteri

Tasavvufta nefis dendiğinde genellikle nefs-i emmare kastedilir. Nefs-i emmare her insanın doğasında potansiyel olarak bulunan, diğer nefislere nazaran kişide daha etkin olan ortalama bir insanın nefsidir.³⁵⁰ İsmi Yusuf Suresi'nde anlatılan Hz. Yusuf kıssasından alır. Kıssanın bizi ilgilendiren kısmını

³⁴⁵ Sayar, "Geçmişin Bilgeliği Bugünün Psikoterapileriyle Buluşabilir mi", s. 21.

³⁴⁶ Kayıklık, *Tasavvuf Psikolojisi*, s. 29.

³⁴⁷ Ali Kuşat, "Nefis Mertebelerine Psikolojik Bir Yaklaşım", *Tasavvuf İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi*, sy. 9 (2002), s. 119.

³⁴⁸ Kayıklık, *Tasavvuf Psikolojisi*, s. 129.

³⁴⁹ Frager, *Kalp Nefs Ruh*, s. 155.

³⁵⁰ Abdurrahman Kasapoğlu, "Yusuf ve Züleyha Açısından Kur'an'da Nefs-i Emmare Kavramı – Freud'un 'İd' Kavramıyla Bir Mukayese", *Tasavvuf İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi*, sy. 17 (2006), s. 65; Nurbahş, *Sûfi Öğretisinde İnsan ve İnsan Psikolojisi*, s. 80.

özetleyecek olursak; Mısır Hükümdarı Aziz'in hamını Hz. Yusuf'a beslediği aşkı bastıramamış ve Hz. Yusuf'u zinaya davet etmiştir. Bu olay ayette şöyle anlatılır: “Evinde bulunduğu kadın (gönlünü ona kaptırıp) ondan arzuladığı şeyi elde etmek istedi ve kapıları kilitleyerek, ‘Haydi gelsene!’ dedi. O ise, ‘Allah’a sığınırım; çünkü o (kocan) benim efendimdir, bana iyi baktı. Şüphesiz zalimler kurtuluşa eremezler’ dedi. And olsun, kadın ona (göz koyup) istek duymuştu. Eğer Rabbinin delilini görmemiş olsaydı, Yusuf da ona istek duyacaktı. Biz, ondan kötülüğü ve fuhşu uzaklaştırmak için işte böyle yaptık. Çünkü o, ihlusa erdirilmiş kullarımızdandı.”³⁵¹ Yusuf Suresi 24. ayette zikredilen “hemm” ifadesi gönülden geçen arzuyu, nefsin fitratından gelen karşı cinse eğilimi ve meyli ifade eder.³⁵² Züleyha Hz. Yusuf'a meyletmiş, Hz. Yusuf ise Allah'ın koruması sayesinde nefsinde o kadına karşı oluşan meyli yenebilmiştir.³⁵³ Surenin ileriki ayetlerinde Züleyha Hz. Yusuf'tan teklifine uymak ya da zindana atılmak arasında bir seçim yapmasını ister Hz. Yusuf: “Ey Rabbim! Bana göre zindan bunların teklif ettiklerinden daha iyidir. Eğer sen onların tuzaklarına engel olmazsan onlara meyleder ve cahillerden olurum”³⁵⁴ şeklinde dua ederek nefsinden Allah'a sığınır. Böylece Hz. Yusuf zindana atılır.³⁵⁵

Hz. Yusuf, Züleyha'nın ve diğer kadınların suçlarını itiraf etmeleri üzerine haklanır ve şöyle söyler: “Ben nefsimi temize çıkaramam. Çünkü nefis -Rabbimin merhamet edip koruduğu nefisler hariç- kötülüğü çokça emredendir. Doğrusu Rabbim bağışlayandır, merhamet edendir.”³⁵⁶ Burada Yusuf (as) her nefsin şehvi arzu ve isteklere meyyal yaratıldığını, Allah'ın koruduğu nefisler hariç herkesin nefesine yenilebileceğini ifade eder.³⁵⁷ Nefs-i emmaresi Hz. Yusuf'u kötülük

³⁵¹ Yusuf 12/23-24.

³⁵² Zuhaylî, *Tefsirü'l-Münir*, VI, s. 476.

³⁵³ Allah, peygamberlerin nefislerini kötü ahlâktan temizlemiştir. Bu olayda Hz. Yusuf'un nefsinin ilgi duyması değil kötüye ve kötülüğe meyletmesi engellenmiştir. Zuhaylî, *Tefsirü'l-Münir*, VI, s. 476; Abdullah Yıldız, *Yusuf'un Üç Gömleği*, Pınar Yayınları, İstanbul 2011, ss. 60-61.

³⁵⁴ Yusuf 12/33.

³⁵⁵ Hz. Yusuf'un zindanda beş ya da yedi sene kaldığı rivayet edilir. Zuhaylî, *Tefsirü'l-Münir*, VI, s. 503; Yıldız, *Yusuf'un Üç Gömleği*, ss. 69-71.

³⁵⁶ Yusuf 12/53.

³⁵⁷ Zuhaylî, *Tefsirü'l-Münir*, VII, s. 8; Yıldız, *Yusuf'un Üç Gömleği*, s. 92.

yapmaya teşvik etmiş; fakat Yusuf (as) nefsinin iradesini Allah'ın iradesine teslim ettiği için bu yanıştan kurtulmuştur.

Ayette geçen kötülüğü emredici nefis olumsuz karakter geliştirmeye yol açan, erdem dışı davranışların ortaya çıkmasına sebep olan, bireyi doğruluktan uzaklaştıran, utanmak nedir bilmeyen kişilik derecesidir. Kişiliğin ham, dürtüsel ve en alt düzeyidir. Bütün çirkin hareketlerin ve yerilmiş ahlâkın kaynağıdır.³⁵⁸

Tasavvuf psikologları bütün kötülüklerin “anası” kabul ettikleri nefs-i emmareyi en ince ayrıntısına kadar incelemişler, kötü huylarını ve bu huyları değiştirme/dönüştürme yollarını tespit etmişlerdir. Mutasavvıflara göre nefs-i emmare terbiye edilmezse akla ve kalbe galip gelir. Nefsin galip gelmesi güzel ve değerli şeyleri çirkin ve kıymetsiz göstermesi, akli ve kalbi kendi süfli arzuları için kullanması demektir.³⁵⁹ Tasavvufta nefs-i emmarenin kötü huylarından kurtulmak esaretten kurtulmaktan daha mühim kabul edilir.³⁶⁰ Kemalata ulaşmak için bu nefsin yetilerinin itidal sınırına çekilmesi ve ahlâkının hüsn-ü ahlâka çevrilmesi gerekir.³⁶¹

Nefs-i emmare bedeninin doğal isteklerine meyleden nefistir. Bu nefis kişiye dünyevi lezzetlere ve hissi şehvetlere kavuşmasını emreder.³⁶² Ana ilkesi “haz ve tatmindir.”³⁶³ İçgüdüsel dürtülerinin ve hissi şehvetlerinin peşinden gider. Zevk ve eğlenceye düşkün bir yapısı vardır.³⁶⁴

Tasavvufta kendini nefs-i emmaresine kaptırmış, aklını dumura uğratmış insanlar, hayvanlara hatta hayvandan da aşağı varlıklara benzetilir.³⁶⁵ Nefs-i

³⁵⁸ Kasapoğlu, “Yusuf ve Züleyha Açısından Kur'an'da Nefs-i Emmare Kavramı –Freud'un ‘İd’ Kavramıyla Bir Mukayese”, s. 71; Sofyalı Bâli Efendi, *Yedi Makam Yedi Nefs*, s.17; Mehmet Hulûsi Efendi, *Rüyaların Işığında Nefis Mertebeleri*, çev. Abdurrahman Acer, Sebil Yayınevi, İstanbul 2006, s. 37.

³⁵⁹ Yıldız, *İmam Gazzâlî'ye Göre Nefis ve Nefis Eğitimi*, s. 55.

³⁶⁰ Kotku, *Nefsin Terbiyesi*, s. 33.

³⁶¹ Frager, “Tasavvuf Geleneğinde İrşad”, s. 27.

³⁶² Nurbahş, *Sûfi Öğretisinde İnsan ve İnsan Psikolojisi*, s. 81; Sofyalı Bâli Efendi, *Yedi Makam Yedi Nefs*, s. 17.

³⁶³ Kayıklık, *Tasavvuf Psikolojisi*, s. 110; Hökelekli, *İslam Psikolojisi Yazıları*, s. 36.

³⁶⁴ Nurbahş, *Sûfi Öğretisinde İnsan ve İnsan Psikolojisi*, s. 81; Frager, *Kalp Nefs Ruh*, s. 74; Peker, *Din Psikolojisi*, s. 188.

³⁶⁵ Muhammed Sadık Efendi, *Sadık Efendi Risalesi*, nşr. Süleyman Uludağ, Türk Tasavvuf Musikisi ve Folklorunu Araştırma Vakfı, ys., ts., s. 7.

emmaresinin hâkimiyetine girmiş kişi öküz gibi ahmak, domuz gibi obur, köpek ve kedi gibi saldırgan, deve gibi kinci, kaplan gibi gururlu, tilki gibi kurnaz ve bütün bu sıfatları taşıyan şeytan gibi “taşlaşmış ve kovulmuş” olur.³⁶⁶

Nefs-i emmarede gazap (öfke) ve şehvet³⁶⁷ (istek) yetilerinin kendini tatmin arayışı tüm davranışların asıl güdüleyicisidir. Bu aşamada dinin ve ahlâkın yönlendirici bir etkisi yoktur.³⁶⁸ Devamlı şehvetinin isteğine uyan kişide hayâsızlık, çirkeflik, savurganlık, riyakârlık, utanmazlık, hırs, doymazlık, yaltaklık, çekememezlik, kindarlık gibi kötü huylar meydana gelir. Gazabına uyan kişide ise kızgınlık, kibir, gurur, istihza, küçümseme, başkalarını hafife alma gibi huylar belirir.³⁶⁹

Nefs-i emmare basamağındaki kişi daha çok fizyolojik ve fiziksel ihtiyaçlarını³⁷⁰ tatmin etmeye çalışır. Sevgi, aşk, sorumluluk, diğerkâmlık gibi ruhi ihtiyaçlarla ilgilenmez.

Nefs-i emmare insanın hayat yolculuğunda gerekli olan yeme, içme, çoğalma ve kendini koruma gibi güdülerini barındırdığı için yok edilmesi imkânsız bir nefistir. Bu nefis yaşaması için insana gerekli olan enerjiyi sağlar.³⁷¹ Salikin seyr-ü sülûkta ilerleyebilmesi emmare nefisini terbiye etmesine bağlıdır.

Nefs-i emmare benmerkezci, egoist³⁷² bir yapıya sahiptir. Herkesten daha önemli, eşsiz, kıymetli ve mükemmel olduğunu düşünür. Her zaman özel ve tek

³⁶⁶ Gazzâlî, *İhyâ*, III, s. 24.

³⁶⁷ Tasavvuf literatüründe şehvet sadece cinsel istek demek değildir. Şehvet ile nefsin bütün istekleri, bedeninin bütün arzuları kastedilir. Mesela şehvet-i batın yeme-içme arzusu demektir. Tasavvufta Allah'ın rızasına uymayan, ahlâken kötü olan arzu ve istekler için çoğu zaman “nefsani arzu”, “süfli arzu”, “hevâ”, “hevâ ve heves”, “bedensel hazlar”, “fani ve yalancı zevkler”, “hırs”, “ihtiras”, “inat”, “tamahkarlık”, “tutku”, “düşkünlük”, “tiryakilik” ve “bağımlılık” gibi ifadeler kullanılır. Uludağ, *Tasavvufun Dili*, I, ss. 132-133.

³⁶⁸ Hökelekli, *İslam Psikolojisi Yazıları*, s. 36.

³⁶⁹ Nefs-i emarenin kötü huyları için bk. Gazzâlî, *İhyâ*, III, s. 28; Kotku, *Nefsin Terbiyesi*, ss. 35-210; Muhammed Sadık Efendi, *Sadık Efendi Risalesi*, s. 5; Çelikoğlu, *Nefs Tezkiyesi*, s. 13; Sofyalı Bâlî Efendi, *Yedi Makam Yedi Nefs*, s. 17; İbrahim Hakkı, *Marifetname*, III, s. 999; Mehmet Hulûsi Efendi, *Rüyaların Işığında Nefs Mertebeleri*, s. 37; Hökelekli, *İslam Psikolojisi Yazıları*, s. 36.

³⁷⁰ Bu ihtiyaçlar yeme, içme, cinsellik ve dinlenmedir. Kuşat, “Nefis Mertebelerine Psikolojik Bir Yaklaşım”, s. 123.

³⁷¹ Frager, *Kalp Nefs Ruh*, s. 74; Sofyalı Bâlî Efendi, *Yedi Makam Yedi Nefs*, s. 17.

³⁷² Başkalarının ihtiyaçlarını ve haklarını dikkate almaksızın sadece kendi çıkarını düşünmeyle tanımlanan kişilik özelliği. Budak, *Psikoloji Sözlüğü*, s. 240.

olmak ister.³⁷³ Bu nefis kendi benlik bilincini öyle şişirir ki tıpkı firavun gibi kendini ilah ilan edebilir. Robert Frager onu eski bir Yunan efsanesinde geçen kendine âşık, kendine duyduğu hayranlıktan dolayı gözleri kimseyi görmeyen Narsis adlı kahramana benzetir. Efsane kısaca şöyledir: Narsis olağanüstü güzel ve yakışıklı bir adamdı. Pek çok kadın ona âşık oldu, kalbini ona kaptırdı; fakat Narsis kimseyle ilgilenmiyordu. Ona âşık olanlardan biri de Hera tarafından lanetlenen peri Eko idi. Narsis onun da aşkını reddetti. Eko'nun kırılmış yüreğiyle yaptığı duaya Tanrıça Nemesis cevap verdi ve Narsis'ti başkalarına çektirdiği aşk acısına karşılık olarak kendi kendine âşık olması için lanetledi. Narsis suda gördüğü yansımasına sırlıklam âşık oldu. Gözlerini kendinden alamadı, yemeden içmeden kendini seyretti ve en sonunda öldü.³⁷⁴

Nefs-i emnarenin gözünde kendinden daha “iyisi” yoktur.³⁷⁵ Her şeyin en doğrusunu o bilir, çevresindeki kişi ve olayları kendi değer yargılarına göre değerlendirir.³⁷⁶ Emmare nefis devamlı başkası tarafından övülüp pohpohlanmak ister. Onun övülmeye olan ihtiyacı uyuşturucu müptelasının uyuşturucuya olan ihtiyacından daha fazladır.³⁷⁷ Nefsin kendine aşırı kıymet verdiği bu hastalığına tasavvufta “gizli şirk” denir.³⁷⁸

Nefs-i emmare aynı zamanda insanın gerçekleştirmek istediği; fakat çeşitli baskılar sebebiyle gerçekleştiremeyip bilinçaltına ittiği arzuların da merkezidir.³⁷⁹ Kişinin ailesi, çevresi, dini değerleri ve kültürü sayesinde yeterince doyuramadığı arzuları, hayalleri derin şuuraltına itilir. Bunlar şuuraltında yıllarca bekleyecek enerjiye sahiptirler. Hepsinin de ortak ideali bir gün gelip şuur sathına çıkmak ve yeniden doyurulmaktır. Bu nefis uygun ortam buluncaya kadar arzularını bastırır. Bazen bu iptidai arzular ve istekler kabul edilebilir kılıklara

³⁷³ Frager, *Kalp Nefs Ruh*, s. 76; Frager, “Tasavvuf Geleneğinde İrşad”, s. 27.

³⁷⁴ Frager, “Tasavvuf Geleneğinde İrşad”, s. 28.

³⁷⁵ Peker, *Din Psikolojisi*, s. 109.

³⁷⁶ Hökelekli, *İslam Psikolojisi Yazıları*, s. 47.

³⁷⁷ Frager, “Tasavvuf Geleneğinde İrşad”, s. 29.

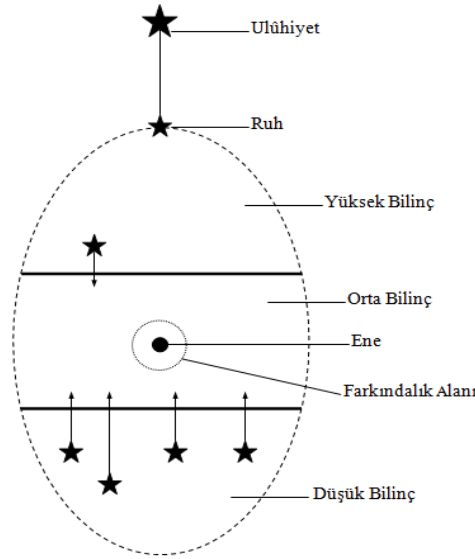
³⁷⁸ Çelikoğlu, *Nefs Tezkiyesi*, s. 14.

³⁷⁹ Peker, *Din Psikolojisi*, s. 187; Çamdibi, *Şahsiyet Terbiyesi ve Din Eğitimi*, s. 134; Kasapoğlu, “Yusuf ve Züleyha Açısından Kur'an'da Nefs-i Emmare Kavramı - Freud'un İd Kavramıyla Bir Mukayese”, s. 70.

bürünüp şuur üstüne çıkmaya çalışırlar.³⁸⁰ Genellikle nefis burada akla uydurma³⁸¹ savunma mekanizmasını kullanır. Bu mekanizma nefsin çevre tarafından kınanmasını ve suçlanmasını engeller. Mesela karısını hunharca öldüren adamın bunu namusunu temizlemek için yaptığını söylemesi gibi.

Nefis mertebeleri açısından değişime en fazla direnen nefis-i emmaredir. Bunun en büyük alameti mülhime makamında bile emmarenin kötü huylarından izlerin görülmesidir.³⁸² Sûfiler nefis-i emmarenin değişmesi için bütün kötü huylarının düzeltilmesi gerektiğine inanırlar; çünkü birkaç kötü huyu değiştirdikten bile geride kalan bir kötü huy diğerlerini yeniden hortlatabilir. Bu yüzden seyr-ü sülûk tamamlanmadan emmare nefiste görülen iyi huylara itibar edilmez.³⁸³

Robert Frager nefis mertebelerinin daha rahat anlaşılabilmesi için nefis diyagramlarını geliştirmiştir.³⁸⁴



Diyagram 1: Nefis-i Emmare³⁸⁵

³⁸⁰ Songar, "Nefis Hakkında", ss. 5-6.

³⁸¹ Akla uydurma; nefsin kınanmamak için yaptığı hataya mantıklı bir sebep bulmasıdır. Çamdibi, *Şahsiyet Terbiyesi ve Din Eğitimi*, s. 77; Öztabağ, *Psikolojide İlk Adım*, s. 60.

³⁸² Frager, *Kalp Nefs Ruh*, ss. 79-80; Mehmet Hulûsi Efendi, *Rüyaların Işığında Nefis Mertebeleri*, s. 36.

³⁸³ Sofyalı Bâlî Efendi, *Yedi Makam Yedi Nefs*, s. 26.

³⁸⁴ Bu diyagramların aslı Jung ve Freud üzerine çalışmalar yapan İtalyan Psikiyatrist Roberto Assagioli'nin psişe diyagramıdır. Robert Frager bu diyagramı yedi nefse göre uyarlamıştır.

³⁸⁵ Frager, *Kalp Nefs Ruh*, s. 84.

Bu oval diyagramda üç bölüm vardır. Orta bölüm Ene'nin³⁸⁶ (Ben) de içinde bulunduğu farkındalık alanını, alt bölüm bilinçaltını ya da düşük bilinci, üst kısım ise manevi, aşkın ya da kişilik ötesi bilinci ifade eder.

Ene yani bilinçli ben orta bilincin merkezidir. Alt ve üst bilinçten gelecek etkilere açık bir yapıdadır. Düşük bilinç, bastırdığımız bilinçaltıdır. Genellikle yaşadığımız travmatik tecrübeler ya da kaçırdığımız dürtüler burada hapsedilir. İçgüdüsel dürtüler de bu bilinçte yer alır. Uyanık bilinç olan orta bilinç bize acı veren, istemediğimiz hatıralar ve dürtüler üzerinde baskı kurar ve onların su yüzüne çıkmasını engeller. Bu hatıraların mümkün olduğunca hareketlerin üzerinde etkili olmamasına çalışır; çünkü bilinçaltımız günlük hayatta kişinin pek çok davranışını fark ettirmeden yönlendirecek bastırılmışlıkları barındırır.³⁸⁷ Buna rağmen bilinçaltı bir yol bulduğu anda bilinç sathına çıkar ve davranışlara yön verir.

Yüksek bilinç; aşkın alanın tecrübesinden beslenen manevi, kişilik ötesi bilinçtir.³⁸⁸ Bu bilinç, aşkın ile aradaki perdelerin kalkmasından³⁸⁹ ve ilahi huzurun bir şekilde tecrübe edilmesinden oluşur. Daha çok ileri nefis aşamalarında ortaya çıkar. İlahi şefkat, hayret ve vahdet (birlik) bu nefis aşamasında hissedilir. Diyagramda yüksek bilincin zirvesinde gösterilen ruh, Allah'ın herkese üflediği orijinal parçadır. Bilinçli kişiliğin uyanık kontrolünün dışında faaliyet gösteren yapımızdır. Ruh, Allah ile irtibatlı yönümüzdür. Ruhun aşkınla irtibatlı olması onun yüksek bilince ilham göndermesini sağlar.

Nefs-i emmare aşamasında orta bilinç ile yüksek bilinç arasında kalın bir bariyer vardır. Genellikle ilahi olandan uzak bir bilinç söz konusudur; fakat çok nadir olsa da yüksek bilinçten orta bilince materyal sızabilir. Bu genellikle sadrın fiillerinde ısrarcı olduğu, emmarenin yönlendiriciliğinin zayıfladığı ve kalbin “zikir” ile kuvvet bulduğu durumlarda meydana gelir. Kalbin nuru tıpkı bir

³⁸⁶ Ene, kişinin kim olduğuna dair verilerin toplamıdır. Frager, *Kalp Nefs Ruh*, s. 85.

³⁸⁷ Cüceloğlu, *İnsan ve Davranışı*, s. 407; Frager, *Kalp Nefs Ruh*, s. 85.

³⁸⁸ Frager, *Kalp Nefs Ruh*, s. 85.

³⁸⁹ Kul ile Allah arasındaki perdelerden kasıt ilişki uzaklığıdır. Doğruyu yanlıştan ayırt edici olan nefis-i natika her makamda on perde olmak üzere yedi makamda yetmiş perde aşar. İbrahim Hakkı, *Marifetname*, III, s. 997.

mağarada yakılan ateşin mağaranın içindeki bütün çıyanları, böcekleri göstermesi gibi nefse hata ve kusurlarını gösterir. Bu aşamada nefs-i emmare bazen anlık bazen de kısa süreli olmak üzere kendini “fark etmeye” ve hatalarına karşı “pişmanlık” duymaya başlar.³⁹⁰ Bu pişmanlık kişide hatalı davranışlarına karşı bir bilinç oluşturuyor ve kişiyi tevbe etmeye itiyorsa nefis emmarelikten levvameliğe doğru yükseliyor demektir.³⁹¹

Bu diyagramda ene kendini merkeze alır, oysa Tasavvuf Psikolojisi ulûhiyetin merkezde olduğu bir yapıyı oluşturmaya çalışır.

Diyagramda bilinçler arasında kalın bariyerler vardır; fakat bu aşamada alt bilinç yüksek bilince göre daha güçlüdür. Benliğin farkına varmadığı, unutmak istediği dürtüler orta bilince daha kolay sızar. Orta bilinç kuvvetli olursa siner ve etkisiz kalır.

B. Nefs-i Levvame ve Çatışmacı Karakteri

Nefs-i levvame ismini Kıyame Suresi’ndeki “kusurlarından dolayı kendini kınayan nefse yemin ederim”³⁹² ayetinden alır. Manevi olgunlaşma yolunda nefsin ulaşacağı ilk mertebe burasıdır.

Her insanda yaptığı ve yapmadığı davranışların sonuçlarını göz önüne getirdiği bir değerlendirme merkezi vardır. Bu merkezin oluşumunda kişinin vicdanı, eğilimleri, aldığı eğitim, zekâsı, iradesi, inançları, toplumun bakışı, emir ve yasaklar sistemi etkin rol oynar. Emmare makamında değerlendirme merkezinde emmare nefsin arzu ve istekleri yatar. Levvame makamında ise kişide yavaş yavaş uyanan dini şuur ve dini kriterler değerlendirme merkezinin içinde yer almaya başlar.³⁹³

Nefs-i levvame huy ve karakter olarak nefs-i emmareye çok benzer; fakat onu emmareden ayıran temel özellik yaptığı hataların farkına varması, devamlı bir

³⁹⁰ Nurbahş, *Sûfi Öğretisinde İnsan ve İnsan Psikolojisi*, s. 87.

³⁹¹ Çelikoğlu, *Nefs Tezkiyesi*, s. 72; Kayıklık, *Tasavvuf Psikolojisi*, s. 111.

³⁹² Kıyame 75/2.

³⁹³ Peker, *Din Psikolojisi*, s. 135.

pişmanlık ve tevbe üzere bulunmasıdır.³⁹⁴ Dinin ve kalbin etkisiyle nefsi levvamede ahlâki bilinç yani vicdan oluşmaya başlar.³⁹⁵ Vicdan nefiste, yaptığı hareketleri “denetleme ve sorgulama gücü” oluşturur, nefsin kendi hakikatini anlayacak iç görü yeteneklerini geliştirir.³⁹⁶ Nefisler arasında en fazla iç çatışmalar ve gerilimler yaşayan levvame nefistir.³⁹⁷ Yeni yeni uyanan vicdanı sayesinde yaptıklarından pişmanlık duyan levvame tevbe dediğimiz bir değişim sürecine girer; fakat “iradesi” henüz güçlü olmadığı için doğal arzularının yönlendirmesine yenik düşer ve tekrar aynı hataları yapar.³⁹⁸ Bu durum levvamede tutarsızlığından dolayı kendini suçlama, Allah’ın nimetlerine karşı kendini layık görememe, aşağılık ve kötü biri olduğuna inanma gibi rahatsızlıklar meydana getirir. Böylece nefsin özbenlik saygısı zedelenir ve kendini devamlı bir “affedilme ihtiyacı” içinde hisseder.³⁹⁹ Nefis mertebeleri arasında “manevi yollara giriş” bu mertebeye başlar; çünkü bu yollar kişiye günahlardan nasıl arınacağını, iyi bir insan olması için neler yapması gerektiğini anlatır. Kişi manevi bir yola girerek kendisine iç sıkıntılar ve buhranlar⁴⁰⁰ veren ikilemli yapısından kurtulmayı hedefler. Manevi yoldaki ihvanları⁴⁰¹ “ideal nefse” ulaşabileceği konusunda onu motive eder ve kişi kendini ihvanların arasında daha güvende hisseder.⁴⁰²

Nefs-i levvame yaralı özbenlik saygısı sebebiyle yaptığı iyiliklerin başkaları tarafından bilinip takdir edilmesini ister.⁴⁰³ Böylece değişemeyeceğine dair kendine vesveseler (iç sesler) gönderen altbenliğine karşı biraz cesaret toplar; çünkü emmarenin değişime direnen yapısı levvamede tamamen kaybolmamıştır.

³⁹⁴ Muhammed Sadık Efendi, *Sadık Efendi Risalesi*, s. 8; Mehmet Hulûsi Efendi, *Rüyaların Işığında Nefis Mertebeleri*, s. 42.

³⁹⁵ Hökelekli, *İslam Psikolojisi Yazıları*, s. 15, 37; Yıldız, *İmam Gazzâlî’ye Göre Nefis ve Nefis Eğitimi*, s. 59.

³⁹⁶ Hökelekli, *İslam Psikolojisi Yazıları*, s. 37.

³⁹⁷ İldırar, *Tasavvuf ve Nefis Terbiyesi*, s. 25.

³⁹⁸ Frager, *Kalp Nefs Ruh*, s. 86.

³⁹⁹ Hökelekli, *İslam Psikolojisi Yazıları*, s. 37.

⁴⁰⁰ Bir işin bir olayın geldiği karışık safha, içinden çıkılması zor durum, bunalım, kriz. İnsanın hissettiği ruhi sıkıntı. Doğan, *Büyük Türkçe Sözlük*, s. 188.

⁴⁰¹ Arapçada kardeş manasına gelen “ah” kelimesinin çoğuludur. Aynı tasavvuf okuluna (yoluna) mensup olanların birbirleri hakkında kullandıkları bir ifadedir. Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, s. 300.

⁴⁰² Kuşat, “Nefis Mertebelerine Psikolojik Bir Yaklaşım”, s. 123.

⁴⁰³ Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Marifetnâme*, III, s. 1012; Kuşat, “Nefis Mertebelerine Psikolojik Bir Yaklaşım”, s. 123.

Bu makamda kişiyi dini davranışa iten asıl motive edici güç “pişmanlık” ve “eski hatalara geri dönmeme isteğidir.”⁴⁰⁴ İbadetler ceza korkusu ve mükâfata ulaşmak ümidiyle yapılır.⁴⁰⁵ “Allah’ın sevgisini ve rızasını kaybetme endişesi” ya da “Allah’ı üzme kaygısı” gibi yönlendiriciler mülhime makamı için itici güçlerdir.⁴⁰⁶

Mutasavvıflar nefs-i levvamenin nefs-i emmarenin sıfatlarını taşıdığını ve henüz nefsin olgunlaşma sürecini tamamlamadığını anlatmak için nefs-i emmareyi aslana, nefs-i levvameyi sirkte oynatılan terbiye edilmiş aslana benzetirler. Her ne kadar sirk aslanı gösteri boyunca efendisinin sözlerini dinlese de kendi doğal ortamına bırakıldı mı tekrar eski vahşi haline döner. Levvame nefsin sıfatlarından biri de “geriye dönmektir.”⁴⁰⁷ Emmarelikten kalma egoist ve benmerkezci yapı biraz yumuşamasına rağmen devam etmektedir. Manevi gurur, iki yüzlülük, inanç katılığı, alkol ve uyuşturuculara güvenme, baştan çıkarıcılık, kendini beğenmişlik, bedeni ve dünyevi hazlar peşinde koşmak bu nefsin başlıca sıfatlarıdır.⁴⁰⁸

Nefs-i levvameyi kötü sıfatlardan kurtarmanın üç temel yolu vardır. Bunlar; riyazet, zikir ve halvettir.⁴⁰⁹ Riyazetle nefsin enerji kaynağı zayıflatılır, lafza-i celal zikriyle kalp aydınlanır ve nefse hatalarını bildirir, halvet sayesinde levvame nefis çevrenin kötü tesirinden kurtulur ve içgözlem yaparak kendini tanır.

Nefisle mücadele eden kişi onun kötülüğe meyyal isteklerine karşı durabiliyor ve bu durum nefiste yerleşik bir hal alabiliyorsa levvame makamından mülhime makamına yükselmenin zamanı gelmiş demektir.⁴¹⁰

⁴⁰⁴ Frager, “Tasavvuf Geleneğinde İrşad”, s. 29.

⁴⁰⁵ “Levvame şehrinin faziletli insanları cehennem korkusundan, af ve mağfiret ümidiyle ibadet ederler. Cenneti, cennetteki gılmanları ve huri kızlarını ister, cehennem azabından korkarlar.”, Muhammed Sadık Efendi, *Sadık Efendi Risalesi*, s. 9.

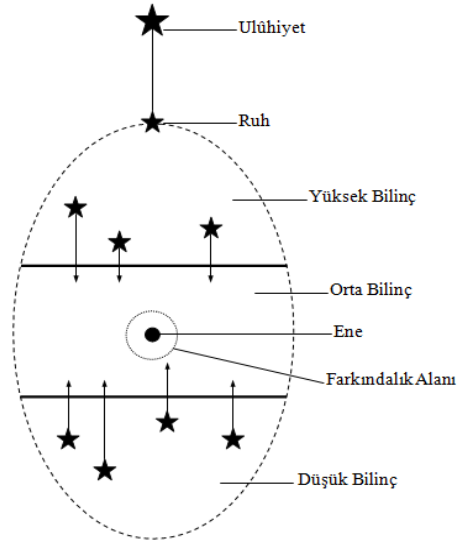
⁴⁰⁶ Peker, *Din Psikolojisi*, s. 136.

⁴⁰⁷ İldırar, *Tasavvuf ve Nefs Terbiyesi*, ss. 25-26.

⁴⁰⁸ Nefs-i levvamenin diğer sıfatları ve kötü huyları için bk. Frager, *Kalp Nefs Ruh*, s. 87; Muhammed Sadık Efendi, *Sadık Efendi Risalesi*, s. 9; İbrahim Hakkı, *Marifetnâme*, III, s. 1009; Sofyalı Bâlî Efendi, *Yedi Makam Yedi Nefs*, s. 35; Mehmet Hulûsi Efendi, *Rüyaların Işığında Nefs Mertebeleri*, s. 42.

⁴⁰⁹ İbrahim Hakkı, *Marifetnâme*, III, s. 1013, 1016.

⁴¹⁰ Çelikoğlu, *Nefs Tezkiyesi*, s. 76.



Diyagram 2: Nefs-i Levvame⁴¹¹

Bu diyagramda bilinçler arasındaki bariyer gittikçe incelik. Yüksek bilinçaltından orta bilince nefsin hatalarını görmesini sağlayacak çeşitli uyarıcı bilgiler girer. Bu bilgiler çift yönlü çalışır. Birinci etapta nefsin alt bilinçaltından gelen negatif dürtüleri fark etmesini sağlar, böylece altbilincin kişinin hareketleri üzerindeki yönlendirici etkisi zayıflar. İkinci etapta nefse yaptığının yanlış olduğunu fark ettirir, doğru olanı gösterir. Bu da nefiste pişmanlığın doğmasına sebep olur. Pişmanlık tevbeyle, tevbe de değişime götürür; fakat tüm bunlara rağmen alt bilinçaltından gelen negatif dürtüler hala kuvvetlidir ve nefsi iptidaî arzularını tatmin etme yönünde devamlı rahatsız etmektedir.⁴¹²

C. Nefs-i Mülhime ve Aydınlatılmış Karakteri

Nefs-i mülhime ismini Şems Suresi'ndeki "Nefse kötülük yapmasını ve korunup sakınmasını ilham edene yemin olsun"⁴¹³ ayetinden almaktadır. Allah'ın kendisine çeşitli ilhamlar, feyizler⁴¹⁴, keşifler ve ilimler bahşettiği nefistir.⁴¹⁵ Nefsin ruhani boyutunun fiziki boyutunu denetim altına almaya başladığı, kişinin

⁴¹¹ Frager, *Kalp Nefs Ruh*, s. 89.

⁴¹² Frager, *Kalp Nefs Ruh*, s. 88.

⁴¹³ Şems, 91/8.

⁴¹⁴ Salikin çalışması ve çabası söz konusu olmaksızın Allah tarafından onun kalbine herhangi bir hususun verilmesi. Uludağ, *Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*, s. 137.

⁴¹⁵ İldırar, *Tasavvuf ve Nefs Terbiyesi*, s. 176; Kotku, *Nefsin Terbiyesi*, s. 225.

içgüdülerinin yönlendiriciliğinden büyük oranda kurtulduğu, davranışlarını denetlemesini sağlayan iç kontrol mekanizmasının kuvvetlendiği ve iyiyi kötüden ayırt edecek derin görüşe sahip olduğu nefis mertebesi burasıdır.⁴¹⁶

Kuvvetli bir pişmanlık ile yönünü Hakk'a çeviren nefse zamanla yol gösterici, iyiyi kötüden ayırt edici ilhamlar gönderilir.⁴¹⁷ Bu ilhamlar sayesinde altbenliğin kişinin davranışları üzerindeki yönlendirici etkisi kalkar ve ahlâki değerler nefiste hâkim olmaya başlar. İlhamlar sayesinde kişinin idraki açılır ve ilk iki nefsin hatalarını daha rahat fark eder.

Nefs-i mülhime mertebesi taklit olarak yapılan dini uygulamaların ve öğrenilmiş dini bilgilerin hakikatının tecrübe edildiği yerdir.⁴¹⁸ Nefis ilk kez Aşkın'la irtibata geçer ve dini tecrübe⁴¹⁹ yaşar. Bu mertebede kişi ibadetleri zorunlu bir görev olarak değil içinden gelerek yapar.⁴²⁰ İbadetlerdeki “cenneti kazanma” ve “cehennemden korunma” niyeti yerini “Aşkın'a yaklaşma” ve “O'nun tarafından sevilme” niyetine bırakır. Nefiste Hakk'a teslimiyet, sabır, tahammül, küçük şeylerle mutlu olma, kanaat, alçak gönüllülük, anlayış, iyi zan, ezaya katlanma, hayâ, düşünce berraklığı, hikmet, cömertlik, şükür, dünya ve ahrette faydalı olacak ilimle uğraşma gibi erdemler gelişir.⁴²¹

Mülhime makamının hareketlerini yönlendiren temel itici güç “sevgi”dir. Kâmile makamında olgunluğa erecek evrensel sevginin tohumu bu makamda filizlenir.⁴²² Kişi ilk kez bedeni arzularının ve isteklerinin dışına çıkarak başkalarını fark etmeye başlar.⁴²³ Bu sevginin en yakın muhatabı bireyin girdiği manevi yolda kendisine destek veren ihvanlarıdır. Geçmişte yaptığı hatalarından

⁴¹⁶ Hökelekli, *İslam Psikolojisi Yazıları*, s. 37.

⁴¹⁷ İldırar, *Tasavvuf ve Nefis Terbiyesi*, s. 26.

⁴¹⁸ Frager, *Kalp Nefs Ruh*, s. 89.

⁴¹⁹ Dini tecrübe kişinin Allah'ın alamet, işaret, tezahür ve delillerini sezgisel algılaması, kutsalla vasıtasız doğrudan doğruya sezgisel ve duygusal bir ilişki kurmasıdır. Hökelekli, *Din Psikolojisi*, s. 131.

⁴²⁰ Hökelekli, *İslam Psikolojisi Yazıları*, s. 37.

⁴²¹ Hökelekli, *İslam Psikolojisi Yazıları*, s. 37; Kotku, *Nefsin Terbiyesi*, ss. 225-226; Muhammed Sadık Efendi, *Sadık Efendi Risalesi*, ss. 14-15; Frager, *Kalp Nefs Ruh*, s. 89; Türer, *Ana Hatlarıyla Tasavvuf Tarihi*, ss. 136-137; Mehmet Hulûsi Efendi, *Rüyaların Işığında Nefis Mertebeleri*, s. 47.

⁴²² Kuşat, “Nefis Mertebelerine Psikolojik Bir Yaklaşım”, s. 124.

⁴²³ Frager, *Kalp Nefs Ruh*, s. 89.

dolayı ihvanları tarafından sorgulanmayan ve kınanmayan bilakis gruba dâhil edilen salik cemaati içinde kendini güvende hisseder. Kendine kucak açan diğer saliklere karşı içinde “sevgi ve bağlılık” oluşur. Nefsin gruba ait olma, sevme ve sevilme ihtiyacının giderildiği makamı burasıdır.⁴²⁴ Bu makamdan itibaren kişide çevresine karşı “sevgi” motifi ön plana çıkar.

Nefs-i mülhimenin içinde gelişen ve ileride muhabbet ve aşka dönüşecek sevginin diğer bir muhatabı ise Mutlak’tır. Kişinin açılan kalbinde ilahi yaratıcıyı görme ve O’na yakın olma arzusu kuvvetlenir; fakat henüz Allah ile ünsiyet kuracak konuma gelmeyen kalp çevresindeki yaratılmışlara bakarak Mutlak’ın yüceliğini idrak etmeye çalışır.⁴²⁵

Nefs-i mülhime nefisler arasında emmareden sonra gelen en tehlikeli nefistir. Olgunlaşma aşamasına girmekle beraber emmare nefsin temel kötü özellikleri henüz yok olmamıştır.⁴²⁶ Emmare nefsin ikiyüzlü, egoist ve benmerkezci yapısı zayıflamasına rağmen devam etmektedir.⁴²⁷ Nefs-i mülhime makamında ilk kez manevi tecrübeler yaşayan, Mutlak’tan çeşitli yönlendiriciler alan ve açılmaya başlayan bir bilince ulaşan kişi, emmare nefsin etkisi sebebiyle bunların “kendi zatından” ya da “yaptıklarından” kaynaklandığını düşünür.⁴²⁸ Emmare nefis bu makamda “şişirilmiş özbenlik saygısı” şeklinde çıkar karşımıza. Bu nefis kişiye manevi olgunlaşma yolculuğunu tamamladığını, ibadetlerin hakikatine ulaştığı için onlardan sorumlu olmadığını, hatta Allah tarafından kendisine “irşat”⁴²⁹ vazifesi verildiğini fısıldar.⁴³⁰ Nefs-i emmarenin bir yerlere gelme ve baş olma sevdası bu makamda bile etkinliğini korumaktadır.

Mutasavvıflara göre manevi bir yola girmeyenlerin riyazet, zikir ve mücahede ile ulaşacakları son olgunlaşma aşaması nefis-i mülhimedir. Bu

⁴²⁴ Kuşat, “Nefis Mertebelerine Psikolojik Bir Yaklaşım”, s. 124.

⁴²⁵ Çelikoğlu, *Nefs Tezkiyesi*, s. 80.

⁴²⁶ Kuşat, “Nefis Mertebelerine Psikolojik Bir Yaklaşım”, s. 124.

⁴²⁷ Frager, “Tasavvuf Geleneğinde İrşad”, s. 30.

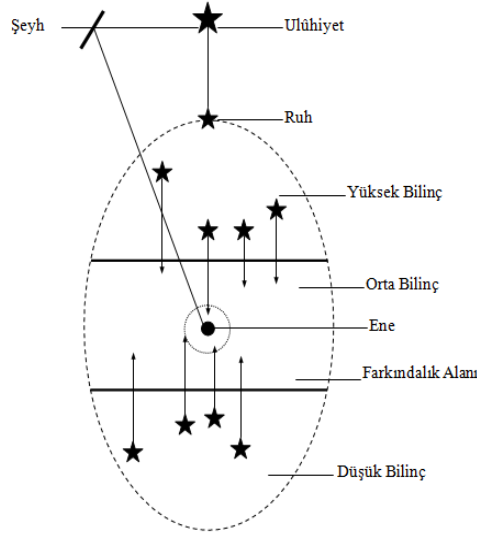
⁴²⁸ Frager, “Tasavvuf Geleneğinde İrşad”, s. 30; Kuşat, “Nefis Mertebelerine Psikolojik Bir Yaklaşım”, s. 124; Frager, *Kalp Nefs Ruh*, s. 92; İldırar, *Tasavvuf ve Nefis Terbiyesi*, s. 26.

⁴²⁹ İnsanları manen aydınlatma, doğru yolu gösterme vazifesi. Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, s. 317.

⁴³⁰ Frager, *Kalp Nefs Ruh*, ss. 92-93.

makamda dahi emmareye dönüş yapılabilir. Diğer dört makama ulaşmak için manevi bir rehberin gözetimi ve terbiyesi altına girmek gerekir.⁴³¹

Salikte her şeyin Allah tarafından yapıldığı ve idare edildiği bilinci oluştuğunda mutmainne makamına geçmeye hazır demektir.⁴³²



Diyagram 3: Nefs-i Mühlime⁴³³

Nefs-i mühlime diyagramında bilinçler arasında çok fazla gelgit yaşandığı için aradaki bariyerler daha da inceler. Yüksek bilinçten gelen ilhamların ve enerjilerin sayısı artmıştır. Bunlar saliki uyanık tutan yönlendirmelerdir. Fakat aynı şekilde alçak bilinç de manevi ilerlemeyi durdurmak için var gücüyle Ene'nin içine girmeye çalışır. Orta bilinçaltı her iki tarafında farkında olduğu için genişlemiştir.

Düşük bilinçaltından gelen ve benliğe girebilen saptırıcı dürtüler onu hâkimiyet altına alırsa yüksek bilinçaltından gelen ilhamları kendi hizmetinde kullanabilir. Buna en güzel örnek bu makama gelen salikin erdim zannederek kendini manevi rehber ilan etmesidir.

⁴³¹ Çelikoğlu, *Nefs Tezkiyesi*, s. 86; Kotku, *Nefsin Terbiyesi*, s. 192.

⁴³² Çelikoğlu, *Nefs Tezkiyesi*, s. 81.

⁴³³ Frager, *Kalp Nefs Ruh*, s. 93.

Bu aşamada devreye manevi rehberin yönlendirici sözleri ve tavırları girer; çünkü ene (ben) henüz ruh ve ulûhiyetle irtibata geçememiştir. Bu yüzden manevi rehber bir paratoner görevi görür ve kendi aldığı bilgileri, tecrübeleri salike ulaştırır. Bu makamda fena fiş şeyh dediğimiz salikin negatif karakteristik özelliklerini yok ederek manevi rehberine benzeme eğilimi vardır.⁴³⁴

D. Nefs-i Mutmainne ve Açılmış Pozitif Karakteri

Nefs-i mutmainne, dürtüsel eğilimlerin kontrol altına alındığı, dini ve ahlâki değerlere uygun davranışların sergilendiği, vesveselerin sona erdiği, içsel çatışmaların bittiği ve kalp huzurunun sağlandığı nefis mertebesidir.⁴³⁵ İsmi Fecr suresindeki “Ey huzura ermiş nefis”⁴³⁶ ayetinden almaktadır. Mutmainne makamı nefsin olgunlaşma sürecinde kilit noktadır. Buraya kadarki diğer üç nefis kademesi negatiften pozitif bir gelişim süreci gösterirken bu nefisten itibaren pozitiften pozitive bir gelişim süreci izlenir. Yani nefsin ilk üç mertebesinde kötü karakter öğeleri disipline edilip yerine iyi (ahlâki) karaktere bırakırken mutmainnedan itibaren iyi karakter daha sağlam yerleşmeye ve diğer ahlâki öğeler gelişmeye başlar. Kısaca nefis-i mutmainne pozitif kişiliğin açıldığı makamdır. Bu makamdan itibaren kalp, ruh ve nefis aynı yönde seyir gösterir. Ruhun değerleri nefiste etkin olmaya başlar. Nefsin dürtüsel eğilimleri kalbin kontrolüne girer ve ahlâki değerlere uygun hale getirilir.⁴³⁷ Uygulanan riyazet ve zikir eğitimi sayesinde oldukça zayıflayan nefsin negatif güçleri mutmainne makamında davranışlar üzerinde sadece anlık tesir eder.⁴³⁸ Mülhime makamında nükseden “baş olma, tanınma ve övülme” gibi nefsin aşırı benlik saygısından kaynaklanan hastalıkları yerini “tevazua” bırakır.⁴³⁹ Nefiste cömertlik, tevekkül, şükür, rıza, ihsan, fakr, sabır, adalet, insaf, merhamet, yakın, sözünde durma, kahramanlık,

⁴³⁴ Frager, *Kalp Nefs Ruh*, ss. 92-93.

⁴³⁵ Ildırar, *Tasavvuf ve Nefs Terbiyesi*, s. 177; Hökelekli, *İslam Psikolojisi Yazıları*, s. 15,48; Çelikoğlu, *Nefs Tezkiyesi*, s. 83; Nurbahş, *Süfi Öğretisinde İnsan ve İnsan Psikolojisi*, ss. 91-92.

⁴³⁶ Fecr 89/27.

⁴³⁷ Hökelekli, *İslam Psikolojisi Yazıları*, s. 15; Mehmet Hulûsi Efendi, *Rüyaların Işığında Nefs Mertebeleri*, s. 51.

⁴³⁸ Frager, *Kalp Nefs Ruh*, s. 93.

⁴³⁹ Frager, “Tasavvuf Geleneğinde İrşad”, s. 31.

hayâ, yumuşak huyluluk, bilgelik, alçak gönüllülük, hoşgörü gibi olumlu davranış özellikleri görülür.⁴⁴⁰

Nefs-i mutmainne makamı bazı tasavvuf büyükleri tarafından velayetin⁴⁴¹ başlangıcı olarak kabul edilir.⁴⁴² Bu makam kula çeşitli manevi yardımların yapıldığı, eşyanın hakikatine yönelik bilgilerin gönderildiği ve kişiden kerametlerin⁴⁴³ zuhur ettiği çok özel bir makamdır.⁴⁴⁴

Mutmainne nefiste kişiyi dini davranışa iten güç “Allah’tan gayrı olduğu duygusunu azaltma ve O’na daha yakın olma isteğidir.”⁴⁴⁵ Mülhime makamında bahşedilen ilhamlar bu makamda amele yerleşir. Kişi sünnet ve müstehabları dahi farz gibi kabul edip hal ve hareketlerinde manevi rehberine ve peygamberine benzemeye çalışır.⁴⁴⁶

Nefs-i mülhime basamağında kişide gelişen “sevgi” burada başkasını kendine tercih etme, insanlara yumuşak huylu, güler yüzlü ve tatlı dilli davranma gibi erdemlere dönüşür. Bu meziyetler kişinin çevresi tarafından sevilen ve sayılan biri olmasını sağlar. Çevresinden gördüğü itibar sayesinde kişide özbenlik

⁴⁴⁰ Nefs-i mutmainnenin diğer davranış özellikleri için bk. Hökekleli, *İslam Psikolojisi Yazıları*, s. 38, 48; Nurbahş, *Sûfi Öğretisinde İnsan ve İnsan Psikolojisi*, s. 92; Sofyalı Bâli Efendi, *Yedi Makam Yedi Nefs*, s. 55; Kuşat, “Nefs Mertebelerine Psikolojik Bir Yaklaşım”, s. 125; Mehmet Hulûsi Efendi, *Rüyaların Işığında Nefs Mertebeleri*, s. 52; Frager, *Kalp Nefs Ruh*, s. 93.

⁴⁴¹ Velilik, ermişlik, Hakk’ın kulunu kulun Mevla’sını dost edinmesi, Allah ile kulu arasında karşılıklı sevgi ve dostluğun olması demektir. Allah’ın kulunu dost edinmesi ona isimleriyle tecelli etmesidir. Yine bu tecelli hal, ilim, zevk vs. gibi çeşitli şekillerde olabilir. Velayetin zirvesi halkın durumlarını idare etmesi için Allah’ın kuluna izin vermesidir. Uludağ, *Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*, ss. 370-371; Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, ss. 696-697; Karaman, *Dini Kavramlar Sözlüğü*, ss. 690-691.

⁴⁴² İldırar, *Tasavvuf ve Nefs Terbiyesi*, s. 42; Çelikoğlu, *Nefs Tezkiyesi*, s. 116.

⁴⁴³ Allahın veli kulunda tecelli eden olağanüstü hallerdir. Cenab-ı Hakk’ın veli kuluna bir ikramıdır. İki çeşittir; birincisi ilimde, irfanda, ahlakta, ibadette, itaatte, amelde, edepte, insanlıkta ve adamlıkta gösterilen üstün meziyetler, hasletler ve faziletler olan manevi ve hakiki keramet; ikincisi ise kevnî ve sûri keramettir; uzun mesafeyi kısa zamanda alma, az gıdayı çoğaltma, su üzerinde yürüme, ateşte yanmama vs. gibi. Uludağ, *Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*, ss. 208-209.

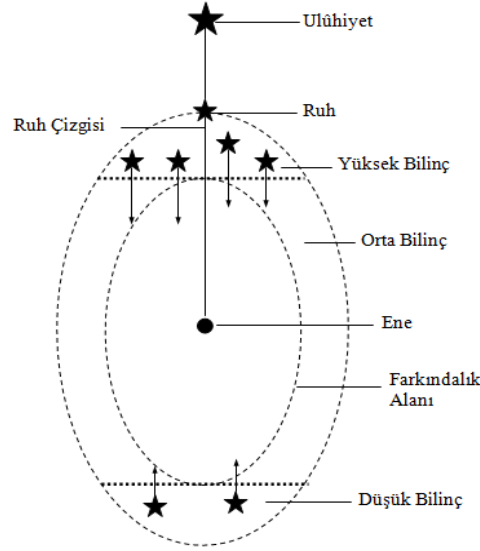
⁴⁴⁴ İldırar, *Tasavvuf ve Nefs Terbiyesi*, s. 42.

⁴⁴⁵ Frager, *Kalp Nefs Ruh*, s. 95.

⁴⁴⁶ Kotku, *Nefsin Terbiyesi*, s. 234.

saygısı oluşur ve mülhime makamında gelgitli duygular yüzünden yaşadığı kimlik sorunu ortadan kalkar.⁴⁴⁷

Kişide Allah'tan gelen hayır ve şerri sorgulamadan kabul etme ve devamlı Allah'ın huzurunda olma bilinci oluştuğunda mutmainne makamından raziyye makamına yükselme zamanı gelmiş demektir.⁴⁴⁸



Diyagram 4: Nefs-i Mutmainne⁴⁴⁹

Diyagramda görüldüğü üzere riyazet ve zikir ile gücü iyice kırılan düşük benlik etkisini bu makamda sadece anlık hissettirir. Buna karşılık yüksek bilincin etkisi iyice artmıştır. Farkındalık alanı olan orta bilinç diğer iki bilinci tanıdığı için genişlemiştir. Salik düşük bilinçten gelen dürtülerin farkında olduğu için onun yönlendirmesinden kurtulmuştur. Nefsin egoist duygularının çoğu yok olmuş yerini ruhtan gelen ilahi huzur ve sevgi almıştır.

Bu makamda ruh “Ben” ile doğrudan irtibata geçer. Önceki basamakta manevi rehber sayesinde ruhun sesini duymaya ayarlanan “Ben” artık ruhun etkisi altına girer. Benlikte huzurda olduğu bilinci oluşmaya başlar.⁴⁵⁰

⁴⁴⁷ Kuşat, “Nefs Mertebelerine Psikolojik Bir Yaklaşım”, ss. 124-125.

⁴⁴⁸ Frager, *Kalp Nefs Ruh*, s. 97; Çelikoğlu, *Nefs Tezkiyesi*, ss. 87-88.

⁴⁴⁹ Frager, *Kalp Nefs Ruh*, s. 96.

⁴⁵⁰ Frager, *Kalp Nefs Ruh*, ss. 95-96; Hökekleli, *İslam Psikolojisi Yazıları*, s. 38.

E. Nefs-i Raziyye ve Teslimiyetçi Karakteri

Şahsi istek ve taleplerini terk ederek ilahi iradeye teslim olan nefistir.⁴⁵¹ İsmi Fecr suresindeki “Sen Rabbinden Rabbin senden razı olarak Rabbine dön”⁴⁵² ayetinden almaktadır. Ayette raziyye makamından sonra gelecek olan merziyye makamının da adı zikredilmektedir. Bu makam gerek kendi gerekse de başkaları için tecelli eden kader hükümleri hakkında “keşke şöyle olsaydı, keşke böyle olsaydı” şeklindeki hayıflanmanın ve itirazın kalktığı, tam bir rıza ile kabullenişin yaşandığı nefis mertebesidir.⁴⁵³ Bu mertebede kişi iradesini ilahi iradeye bağlamıştır, sevgisi ve öfkesi Allah’ın sevdiği ve öfkelenildiği şeylere yöneliktir.⁴⁵⁴

Psikoloji ilmine göre insanların çoğu hayatlarını zevk ve safa arayarak, kendilerini üzecek davranışlardan kaçınarak geçirirler. Dünyanın öteki yüzünü görmezden gelirler; çünkü açlık, ölüm, savaş, hastalık, fakirlik gibi kişiyi umutsuzluğa iten unsurları kaldıracak güçlerinin olmadığına inanırlar. Raziyye makamına ulaşmış bir kişi lütfun da kahrın da Allah’tan geldiğini idrak ettiği için olayları görmekten ziyade olayların ardındaki “eli” görür. Bu ifadeleri şu hikâyeye somutlaştırabiliriz: “Sultan Gazneli Mahmut bir defasında en sadık ve güvenilir tebaası olan Ayaz ile bir salatalığı paylaşır. Ayaz salatalığın kendisine düşen tarafını memnuniyetle yemeye başlar. Ancak sultan kendi parçasını ısırdığı zaman salatalık o kadar acı gelir ki hemen geri çıkarır. ‘Bu kadar acı bir şeyi nasıl yiyebiliyorsun’ diye sorar sultan ‘tıpkı zehir gibi.’ Ayaz hiç istifini bozmadan: ‘Sultanım, senin elinde o kadar çok iyilik ve cömertlik gördüm ki sen ne verirken ver bana tatlı geliyor’ diye cevap verir.”⁴⁵⁵ Ayaz’ın bu olayda sergilediği tavır nefis-i raziyye mertebesindeki kişinin tavrıdır.

Nefs-i raziyyenin yaptığı ibadetlerin ve güzel davranışların itici gücü “Allah’ın rızasını kazanma isteğidir.” Bu makamdaki kişi dünyalık mal, mülk,

⁴⁵¹ Çelikoğlu, *Nefs Tezkiyesi*, s. 93.

⁴⁵² Fecr 89/28.

⁴⁵³ Çelikoğlu, *Nefs Tezkiyesi*, s. 92; Frager, *Kalp Nefs Ruh*, s. 96; Mehmet Hulûsi Efendi, *Rüyaların Işığında Nefis Mertebeleri*, s. 55.

⁴⁵⁴ İldırar, *Tasavvuf ve Nefis Terbiyesi*, s. 27.

⁴⁵⁵ Frager, *Kalp Nefs Ruh*, ss. 96-97; Frager, “Tasavvuf Geleneğinde İrşad”, ss. 32-33.

makam ve mevki kazanma sevdasını nefsinden çıkarmış ve geriye sadece Allah'ın rızasını kazanma talebini bırakmıştır.⁴⁵⁶ Benliğini dünyalık sevgilerden arındıran nefs-i raziyye Allah'ın ahlâkını kendi ahlâki karakterinin esası haline getirmiştir.⁴⁵⁷ Züht, ihlas, riyazet, zikr-i daimi, vefa, muhabbet, vera, ilahi huzur, Allah ile dostluk ve boş sözleri terk bu nefsin özellikleri arasında yer alır.⁴⁵⁸ Özellikle levvameden bu yana gelişerek ilerleyen dünyadan ve dünyalıklardan uzaklaşma, Allah'ı ve ilahi olanı isteme, Allah'ın her şeye kâfi geldiğine inanma ve asıl zenginliği Allah'ın sevgisinde bulma hali olan istiğna hali bu mertebede etkin şeklini alır.⁴⁵⁹ Mutasavvıflara göre nefs-i raziyye evliya-ı kiramın nefsidir.⁴⁶⁰ Bu makamdaki insanlar kendilerine verilen keramet türü şeylere takılıp kalmazlar, ahlaki istikametini her şeyden daha kıymetli olduğunu bilirler.⁴⁶¹

Nefs-i mutmainne mertebesinde kimlik ve özsaygı ihtiyacını gideren salık daha üst seviyedeki şeylere ihtiyaç duyar. Zihni çevresine doğru açılır, yaşadığı ve gördüğü her şeyde ilahi bir iradenin ve hikmetin olduğunu fark eder. Hayatın görünmeyen bir el tarafından hikmet çerçevesi içinde idare edildiğini bilmek onda iç huzurun oluşmasını sağlar. Salikin zihni sorgulamaktan ziyade anlamaya doğru açılır. Bilişsel ihtiyaçların tatmin bulduğu makam burasıdır.⁴⁶²

Salık bu makamda tamamen benliğinden geçemediği için “Allah ve kendi” ikileminden kurtulamamıştır.⁴⁶³

Kişi, hal ve hareketleriyle ulaşmak istediği rıza makamını elde ettiğinde nefs-i raziyyeden merziyyeye geçmeye hazır demektir.

⁴⁵⁶ Çelikoğlu, *Nefs Tezkiyesi*, s. 93.

⁴⁵⁷ Hökelekli, *İslam Psikolojisi Yazıları*, s. 38.

⁴⁵⁸ Bu nefsin özellikleri için bk. Frager, *Kalp Nefs Ruh*, s. 97; Hökelekli, *İslam Psikolojisi Yazıları*, s. 38; Kotku, *Nefsin Terbiyesi*, s. 244; Türer, *Ana Hatlarıyla Tasavvuf Tarihi*, s. 138; Mehmet Hulûsi Efendi, *Rüyaların Işığında Nefis Mertebeleri*, s. 55.

⁴⁵⁹ Frager, *Kalp Nefs Ruh*, s. 97.

⁴⁶⁰ Kotku, *Nefsin Terbiyesi*, s. 242.

⁴⁶¹ Çelikoğlu, *Nefs Tezkiyesi*, ss. 93-94.

⁴⁶² Kuşat, “Nefis Mertebelerine Psikolojik Bir Yaklaşım”, s. 125.

⁴⁶³ Çelikoğlu, *Nefs Tezkiyesi*, s. 95.

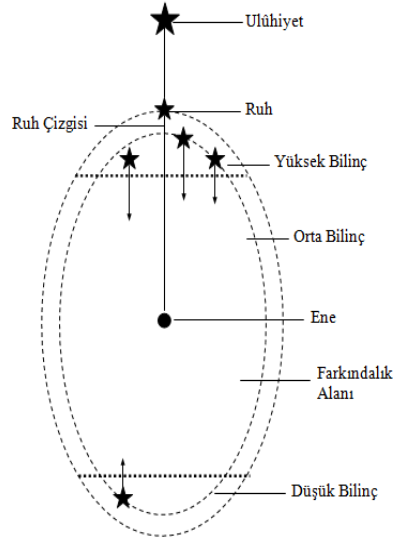


Diagram 5: Nefs-i Raziyye⁴⁶⁴

Zikir ve tefekkür sayesinde orta bilincin farkındalık alanı çift yönlü gelişmiştir. “Ben” ruhtan ve ruh da uluhiyetten beslendiği için bilinçaltı olarak bilinen gizli alan artık bilinçli olarak tanınır. Böylece negatif güdülerin yönlendirmesi ortadan kalkar.⁴⁶⁵

F. Nefs-i Merziyye ve Bütünleşmiş Karakteri

Allah’ın kulunun tüm hal, tavır ve fiillerinden razı olduğu makamdır.⁴⁶⁶ İsmi Fecr suresi yirmi sekizinci ayette geçen “Rabbinin razı olduğu nefis”⁴⁶⁷ ifadesinden almıştır. Ayrıca mutasavvıflara göre Furkan suresi altmış üçüncü ayette zikredilen “Rahmanın kulları”⁴⁶⁸ terkihi de nefis-i merziyye makamındaki insanları işaret etmektedir.⁴⁶⁹

Bu makam nefis ve ruhun bâtni evliliğinin gerçekleştiği makamdır. Benlik, ruhun uluhiyetten aldığı emirler doğrultusunda hareket eder. Kişi tüm kötü

⁴⁶⁴ Frager, *Kalp Nefs Ruh*, s. 98.

⁴⁶⁵ Frager, *Kalp Nefs Ruh*, s. 98.

⁴⁶⁶ Türer, *Ana Hatlarıyla Tasavvuf Tarihi*, s. 138; Kotku, *Nefsin Terbiyesi*, s. 261; Mehmet Hulûsi Efendi, *Rüyaların Işığında Nefis Mertebeleri*, s. 57.

⁴⁶⁷ Fecr 89/28.

⁴⁶⁸ “Rahmanın kulları ki, onlar yeryüzünde alçak gönüllü olarak yürürler ve cahiller kendilerine laf atarlarsa ‘selam’ derler.” Furkan 25/63.

⁴⁶⁹ Hökelekli, *İslam Psikolojisi Yazıları*, s. 39.

huylarından kurtulmuştur. Kalp, ruh ve nefsin sesi birleşmiş, salık içsel bütünlüğe ulaşmıştır.⁴⁷⁰

Nefs-i merziyye makamı büyük velilerin, ariflerin ve kâmil insanların makamıdır.⁴⁷¹ Bu makamdaki salikte Allah'ı zikretme, O'nu sevmeye ve rızasına uygun davranma isteği dışında hiçbir istek kalmamıştır.⁴⁷² Tüm benliği Allah düşüncesi ve sevgisiyle dolmuştur. Dışarıda halk ile irtibatlı olmasına rağmen içi daima Hak ile dir.⁴⁷³

Nefs-i merziyye makamının özellikleri Allah'tan başka her şeyi terk, Allah'ı zikrederek mutlu olma, mahlûkata lütufla muamele, Allah'a yakınlık, Cenab-ı Hak'ın sıfatlarını ve sanatkârane yaratmasını tefekkür, O'nun taksimine rıza ve marifetullahıdır.⁴⁷⁴ Bu makamda salikin Allah'a karşı hissettiği yoğun sevgi Yaratıcıdan yaratılana doğru açılım gösterir. Kişi, nebatata, hayvanata ve tüm insanlığa karşı içinde sevgi ve şefkat besler. Herkesin yardımına koşar, hatta kendisine zarar vermek isteyenlerin bile. Hataları bağışlayıcı ve ayıpları örtücüdür. İnsanları nefs-i emmarelerinden kurtarmak için onlara sevgiyle yaklaşır, kimseyi kınamaz ve horlamaz. Allah ile insanlar ondan razı olmuş o da herkesten razı olmuştur.⁴⁷⁵

Çevresindeki her şeye "hikmet" penceresinden bakan nefs-i merziyye özellikle tabiatta Allah'ın cemalinin tecellilerini görür. Yaratılmışlardaki düzeni, güzelliği ve uyumu fark eder. Bu makamdaki salikin içine sığmayan sevgisi temasıyla birleşerek musiki, hat, tezhib, ebru ve daha nice eserler olarak çıkar karşımıza. Sanatsal ve estetik duyguların tatmin bulduğu mertebeye burasıdır.⁴⁷⁶

⁴⁷⁰ Frager, *Kalp Nefs Ruh*, s. 98; Frager, "Tasavvuf Geleneğinde İrşad", s. 33.

⁴⁷¹ Kotku, *Nefsin Terbiyesi*, s. 261; Ildırar, *Tasavvuf ve Nefis Terbiyesi*, s. 27.

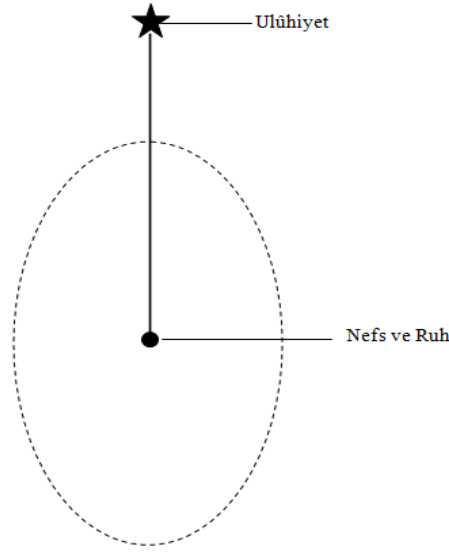
⁴⁷² Hökelekli, *İslam Psikolojisi Yazıları*, s. 38; Frager, *Kalp Nefs Ruh*, s. 98.

⁴⁷³ Peker, *Din Psikolojisi*, s. 189.

⁴⁷⁴ Türer, *Ana Hatlarıyla Tasavvuf Tarihi*, s. 138; Kotku, *Nefsin Terbiyesi*, s. 261; Mehmet Hulûsi Efendi, *Rüyaların Işığında Nefis Mertebeleri*, s. 57.

⁴⁷⁵ Hökelekli, *İslam Psikolojisi Yazıları*, ss. 38-39.

⁴⁷⁶ Kuşat, "Nefis Mertebelerine Psikolojik Bir Yaklaşım", s. 125.



Diyagram 6: Nefs-i Merziyye⁴⁷⁷

Oval diyagramda nefis ve ruh birleşmiştir. Karakterde bütünlük meydana gelmiştir.⁴⁷⁸

G. Nefs-i Kâmile ve İdeal Benlik

Tasavvufi terbiye altına giren saliklerden pek azının ulaştığı son makam nefis-i kâmiledir.⁴⁷⁹ Bu makam yaratılış gayesini gerçekleştirmiş ve Allah'ın yeryüzündeki halifesi olmayı hak etmiş insan-ı kâmilin makamıdır.⁴⁸⁰ “Nefsini temizleyen kurtuluşa ermiştir”⁴⁸¹ ayetinin nefis-i kamileye işaret ettiği kabul edilir.⁴⁸²

Nefs-i kâmile mertebesinde kişi, kendini Allah ve diğer tüm varlıklardan ayrı görmesini sağlayan “Benliğinden” kurtulmuş, geriye sadece vahdaniyet kalmıştır.⁴⁸³ Diğer nefis mertebelerinde ortaya çıkan tüm iyi huylar bu mertebede

⁴⁷⁷ Frager, *Kalp Nefs Ruh*, s. 100.

⁴⁷⁸ Frager, *Kalp Nefs Ruh*, s. 100.

⁴⁷⁹ Frager, *Kalp Nefs Ruh*, s. 100; Frager, “Tasavvuf Geleneğinde İrşad”, ss. 33-34.

⁴⁸⁰ İldırar, *Tasavvuf ve Nefs Terbiyesi*, s. 12.

⁴⁸¹ Şems 91/19.

⁴⁸² Hökelekli, *İslam Psikolojisi Yazıları*, s. 39.

⁴⁸³ Frager, *Kalp Nefs Ruh*, s. 100; Frager, “Tasavvuf Geleneğinde İrşad”, ss. 33-34.

kemale ulaşır. Nefs-i emmare tamamen terbiye edildiği için kişinin geriye dönme tehlikesi ortadan kalkmıştır.⁴⁸⁴

Mutasavvıflara göre nefs-i kâmilenin bedenleşmiş timsali Hz. Muhammed (sav)'dir. O, Mutlak Benlik'in ahlâkıyla ahlâklanmış⁴⁸⁵ model şahsiyettir. Benlik O'nun izinden gittikçe, O'na benzedikçe ve O'nu sevdikçe insan-ı kâmil olmaya doğru yol alır.⁴⁸⁶

İnsan-ı kâmil, bir Müslüman'ın taşıması gereken karakterin canlı örneğidir. Onu tanımlamak ve karakterini birkaç cümle ile anlatmak imkânsızdır; fakat tezin sınırları dâhilinde anlatmaya çalışalım.

- 1) İnsan-ı kâmil, “Ben yeryüzünde bir halife yaratacağım”⁴⁸⁷ sözünün gerçek muhatabıdır. Allah'ın yeryüzünü imar ve insanları irşatla görevlendirdiği kişidir.
- 2) Kalp, ruh ve nefis dengesini sağlamış, Allah'a, insanlara ve tüm varlıklara karşı dengeli tutum ve davranışlar sergileyen kişilik sahibi bireydir.
- 3) Kâmil insan, nefsinin tüm güçlerini itidal sınırına çekmeyi başarmıştır. Kişi de gazap kuvvetinden doğan şecaat, şehvet kuvvetinden doğan iffet, ilim kuvvetinden doğan hikmet ve bu üçünün birbiriyle uyumundan oluşan adalet etkindir.
- 4) Benlik bütünlüğünü oluşturmuştur. Olumlu olumsuz, acı tatlı yönleriyle bütün bir hayatı olduğu gibi kabul etmiştir.
- 5) İnsan-ı kâmil, nefsin yedi olgunlaşma aşamasına eşlik eden yedi karakteristik özelliği tüm davranış ve sözlerine sindirmiştir.

⁴⁸⁴ Hökelekli, *İslam Psikolojisi Yazıları*, s. 39.

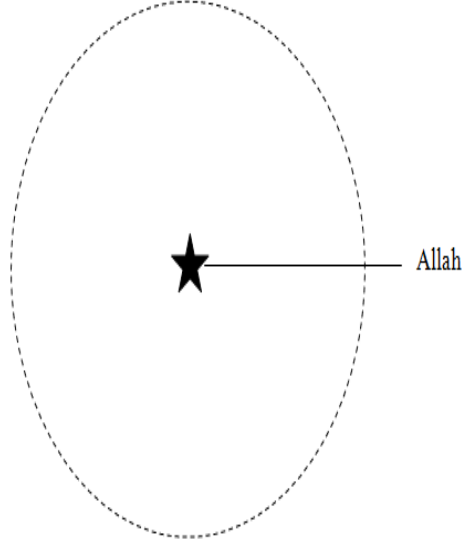
⁴⁸⁵ “İnsanın Allah'ın ahlâkıyla ahlâklanması, Allah'a özenmesi, O'na ortak olması ve ilahlaşması değil, kapasite ve gayreti oranında Allah'ın özüne yerleştirdiği hammaddeyi harekete geçirerek O'nun sıfatlarından nasiplenmesi demektir.” Akpınar, “Allah'ın Ahlâkıyla Ahlâklanmak”, s. 74.

⁴⁸⁶ Muhammed Tahir Faruki, “İkbal'e Göre Mü'min Kişi (Merd-i Mübin) Tasavvuru”, çev. Şevket Bulu, *İkbal'in Düşünce Dünyası*, ed. Ahmet Albayrak, İnsan Yayınları, İstanbul 2004, s. 195, 200.

⁴⁸⁷ Bakara 2/30.

- 6) Bütün yapıp ettikleri ilahi rızaya uygundur. Sevgisi ve öfkesi Allah'ın sevdiği ve öfkelenildiği şeylere yöneliktir.
- 7) Nefsinin kibrini yendiği için kendi hakkında kötü ve aşağılayıcı bir söz duyduğunda üzülmez, başkaları tarafından övüldüğünde de sevinmez, insanların gözündeki durumuna takılıp kalmaz.
- 8) Halkın işleriyle haşır neşir olur; ama kalbi ve akli daima Hak iledir. Dünyalık hiçbir iş onu asli görevi olan kulluktan uzaklaştırmaz.
- 9) Her zaman insanlara hizmet etmeyi kendine hizmet etmekten daha evla görür. İnsanların mutluluğu ve refahı için çalışır. Hiçbir işinde şahsi çıkar düşünmez.
- 10) Halim salim bir karaktere sahiptir. Dostlarına karşı ipek gibi yumuşaktır. Hakk'ın düşmanlarına karşı ise yeri gelince bilenmiş kılıç gibi keskin olur.
- 11) Görünüşü gözlere hoş gelir, sözü kalbe tesirlidir, konuştuğu zaman hikmet üzere konuşur. İnsanlar arasına girince kalpler ister istemez ona meyleder, çevresindekiler ona hürmet gösterir. Halinde manevi bir ağırlık; yani vakar vardır.
- 12) Tüm mahlûkatı yaratanından dolayı kıymetli görür, bu sebeple hiçbir şeye zarar vermez. İnsanlar arasında din, soy, ırk, renk ayrımı yapmaz.
- 13) Gördüğü ayıpları ortaya söyler, kimseyi kınamaz ve rencide etmez. Davranışlarıyla insanlara doğruyu gösterir.
- 14) Üzerinde gizli bir hüznün hali vardır.
- 15) İrşat vazifesinin yanında eşinin ve evlatlarının geçimini sağlayacak bir işe sahiptir.
- 16) Giyimi, kuşamı, yaşamı sade ve gösterişsizdir. Dışarıdan bakıldığında avamdan ayırt edilemez.⁴⁸⁸

⁴⁸⁸ İnsan-ı kamilin karakter özellikleri için bk. Kara, *Tasavvuf ve Tarikatler Tarihi*, ss. 151-153; Faruki, "İkbal'e Göre Mü'min Kişi (Merd-i Mübin) Tasavvuru", ss. 191-206; Azmi, "İkbal'de İnsan Kavramı", ss. 183-190; Kılıç, "Muhammed İkbal'in Düşüncesinde Benlik Felsefesi", s. 60; Akpınar, "Allah'ın Ahlâkıyla Ahlâklanmak", s. 63; Çelikoğlu, *Nefs Tezkiyesi*, s. 107; İldırar, *Tasavvuf ve Nefs Terbiyesi*, s. 12; Sayar, *Sûfi Psikolojisi*, ss. 37-38; Kayıklık, *Tasavvuf Psikolojisi*, s. 126.



Diyagram 7: Nefs-i Kâmile⁴⁸⁹

Allah'ın zatı, kudreti ve sıfatları karşısında eriyen nefis artık yok olmuş, okyanusa katılan bir damla halini almıştır.⁴⁹⁰

⁴⁸⁹ Frager, *Kalp Nefs Ruh*, s. 102.

⁴⁹⁰ Frager, *Kalp Nefs Ruh*, s. 101.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

NEFSİN ARINDIRILMASI

I- NEFSİ ARINDIRMADA MANEVİ REHBERİN PSİKOLOJİK ETKİSİ

Kişinin parçalı benlikten kurtulup Mutlak Benlikle bütünleşmesini, nefsinin aşırılıklarını törpüleyip ruh, kalp ve nefis uyumunu gerçekleştirmesini, tüm hal ve makamları aşarak fena ve beka'ya⁴⁹¹ ermesini amaçlayan Tasavvuf Psikolojisi'ne göre manevi rehber seyr-ü sülûkta (manevi olgunlaşma yolunda) olmazsa olmaz bir öğedir.⁴⁹² Gerçek bir manevi ilerleme ancak manevi rehberin gözetiminde sağlanabilir.⁴⁹³ Sadece tasavvufta değil dünyadaki bütün irfani geleneklerde manevi rehberlik vardır.⁴⁹⁴ Geleneğin yaşayan temsilcisi olan manevi rehber tasavvuf yoluna gireceklerin kabul ve reddiyle, salıkların manevi eğitimleriyle, ihvanlar arasındaki düzenle ve dergâhın idaresiyle ilgilendiği için bu yolun merkezi konumundadır.⁴⁹⁵

Yolun zorluklarını daha önceden tecrübe etmiş, ahlâki olarak kemale ermiş, ideal bir karaktere ulaşmış olan manevi rehber, değişim sürecindeki salık için rol-model şahsiyettir.⁴⁹⁶ Bilgelik, güvenilirlik, merhamet, sabır, tevekkül vb. pek çok insani faziletlerle donanmış olan manevi rehber salikin gözünde ulaşılması gereken karakterin “canlı örneğidir.” Salık, pek çok huyu manevi rehberinden görerek öğrenir.⁴⁹⁷

Tasavvuf psikologları manevi rehberi hekime, tasavvuf pratiklerini ise ilaca benzetirler. Nasıl bedenimiz hastalanırsa manevi yapımız da hastalanır. Virüsler, mikroplar dış yapımızı, kötü huylar ve nefsin aşırı istekleri içyapımızı

⁴⁹¹ Kişideki kötü huy ve davranışların yok olmasına fena, yerine güzel huy ve davranışların geçmesine beka denir. Aynı zamanda fena, kulun nefsanî sıfat ve niteliklerinden sıyrılması, beka ise Allah'ın sıfat ve nitelikleriyle süslenmesidir. Uludağ, *Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*, s. 71.

⁴⁹² Schimmel, *İslamın Mistik Boyutları*, s. 109.

⁴⁹³ Arpaguş, *Mevlevilikte Ma'nevi Eğitim*, s. 67; Frager, *Kalp Nefs Ruh*, s. 197; Özelsel, *Halvette Kırk Gün*, s. 10.

⁴⁹⁴ Frager, “Tasavvuf Geleneğinde İrşad”, s. 19.

⁴⁹⁵ Özelsel, *Hakvette Kırk Gün*, s. 145.

⁴⁹⁶ Arpaguş, *Mevlevilikte Ma'nevi Eğitim*, ss. 68-69.

⁴⁹⁷ Frager, *Kalp Nefs Ruh*, s. 194.

hasta eder.⁴⁹⁸ Manevi rehber salikin geçeceği yolu daha önceden geçtiği için tecrübî bilgisiyle nefsin hastalıklarını, terbiye yollarını ve manevi yola yeni girmiş bir salikin içine düşeceği ikilemleri bilir. Yolun başında salikin manevi terbiye altına girmek istemeyen nefs-i emmaresi ona, “boşuna uğraştığını, başarısız olacağını, kötülüklerini düzeltemeyeceğini ve asla kemale eremeyeceğini” fısıldayıp durur. Bu durum salikte motivasyon eksikliğine ve hayal kırıklığına sebep olur. Salikte gevşeme ve usanma alametleri görülür. Çok iyi bir gözlem gücüne sahip olan manevi rehber salikin hevesini canlandırmak için ona motive edici sözler söyler ya da görevler verir.⁴⁹⁹

Bazen salik, manevi yola girmesini sağlayan “günahlarından dolayı pişmanlık duygusunu” üzerinden atamaz, kendini aşırı değersiz ve günahkâr görür. Bu hal bir zaman sonra kendi kendini cezalandırma eylemine yani “mazoşizme” dönüşür. Kişi kendine zulmettikçe ve acı çektikçe temizlendiğine inanmaya başlar.⁵⁰⁰ Manevi rehber saliki içine düştüğü buhrandan kurtarmak için ona günahını hatırlatmak yerine günahlardan uzaklaştıracak pratikler yaptırır.

İnsan psikolojisi ve eğitim metotları hakkında bilgi sahibi olan manevi rehber salikin karakterinde gördüğü kötü bir huyu asla yüzüne karşı söylemez; çünkü birinin hatasını yüzüne söylemenin inatçılığa sebebiyet verdiğini bilir. İnatçılık; yani salikin kalbini ve iradesini rehberinin yönlendirmesinden ayırması manevi ilerlemeyi durdurur. Manevi rehber sohbet için bütün salikleri topladığında karşılaştığı bu kötü huydan ve onu düzeltme yollarından bahseder, ortaya konuşur. Gafil olmayan benlik bu hitabın kendisine yapıldığını anlar.⁵⁰¹

Manevi rehber, arınma yolunda bir “baba” gibidir, babanın evladını tanıdığı gibi o da salikini tanır.⁵⁰² Kimin hangi manevi hastalığa düştüğünü, hangi arınma metodunun kullanılması gerektiğini bilir. Mesela bazı saliklerin

⁴⁹⁸ Frager, *Kalp Nefs Ruh*, s.189.

⁴⁹⁹ Uludağ, *Tasavvufun Dili*, I, s. 78.

⁵⁰⁰ Muhammed Ecmel, “Sûfî Ruhbilimi”, *Sufi Psikolojisi*, ed. Kemal Sayar, Timaş Yayınları, İstanbul 2008, s. 104.

⁵⁰¹ Frager, *Kalp Nefs Ruh*, s. 193, 201.

⁵⁰² Mutasavvıflara göre kişi manevi rehberi tarafından yola kabul edildiğinde rehberinin manevi soy kütüğüne yazılır ve manevi evlatlarından sayılır. Uludağ, *Tasavvufun Dili*, I, s. 144.

zihinlerinin dünya işlerinden uzaklaştırılması ve “benliği” üzerine yoğunlaşması gerekir, bu kişilere manevi terapi metotlarından “halvet” ve “zikir” uygulanır.⁵⁰³ Kimi salikin de manevi hastalığı “kendini aşırı değerli görmektir.” Manevi rehber salikin emmare nefsinden kaynaklanan bu huyu kırmak için ona helâ temizleme, misafirlere hizmet etme ve etrafı silip süpürme görevini verir.⁵⁰⁴

Salikte manevi arınma yolunda özellikle de mülhime makamında beşeriyet sıfatlarından soyunacağı ve ilahi sıfatlarla donanacağı bazı manevi tecelliler zuhur eder. Kendini beğenme hastalığını yenememiş olan nefsi ona “kemale erdiğini” hatta “başkalarını da terbiye edebilecek kıvama geldiğini” söyler. Salikin böyle bir oyuna düşeceğini tecrübî bilgisiyle bilen manevi rehber kişiye özünü hatırlatacak çeşitli uygulamalar yaptırır.⁵⁰⁵ Mesela Cüneydi Bağdadi, halvette kibre kapılıp erdiğini iddia eden bir müridine “la havle ve la kuvvete illa billahi’l azim”⁵⁰⁶ zikrini çektilirip müridin uyuyan bilincini uyandırmıştır. Mürit gece rüyasında kendini “pislikler” içinde görmüştür.⁵⁰⁷ Benzer bir hikaye Zünnûn Mısırî ve öğrencisi Yusuf bin Hüseyin için anlatılır. Yusuf bin Hüseyin İsm-i Azam’ı⁵⁰⁸ öğrenmek için şeyhinden izin alır ve Zünnûn Mısırî’ye gelir, üç yıl ona hizmet eder; fakat Zünnûn ona İsm-i Azam’ı bir türlü söylemez. Daha fazla dayanamayan Yusuf bin Hüseyin artık olgunlaştığını ve İsm-i Azam’ı öğrenecek kıvama geldiğini belirtir. Zünnûn salikinin bu tavrının henüz tam terbiye edilmemiş nefsinden kaynaklandığını göstermek için onu küçük bir sınavdan geçirir. Yusuf’a ağzını güzelce bağladığı bir kutu verir ve “Al bunu şeyhine götür, o sana ne derse onu yap” diye tembihler. Yolda kutunun içinde çeşitli sesler duyan Yusuf bin Hüseyin merak ederek kutuyu açar ve içinden bir sıçan dışarı atlayıp kaçar. Duruma üzölen Yusuf boş kutuyu şeyhine getirir. Şeyhi:

⁵⁰³ Schimmel, *İslamın Mistik Boyutları*, s. 113.

⁵⁰⁴ Kotku, *Nefsin Terbiyesi*, ss. 183-184.

⁵⁰⁵ Uludağ, *Tasavvufun Dili*, I, s. 78.

⁵⁰⁶ Güç ve kuvvet, sadece yüce ve büyük olan Allah’ın yardımıyla elde edilir.

⁵⁰⁷ Feridüddîn Attâr, *Tezkiretü’l Evliya*, çev. Ramazanoğlu Mahmut Sami, Erkam Yayınları, İstanbul 2002, s. 176.

⁵⁰⁸ İsm-i Azam; en büyük, ulu isim demektir. Genellikle mutasavvıflar Allah lafza-i celalinin İsm-i Azam olduğuna inanırlar. Bazılarına göre İsm-i Azam Hû’dur. Bazılarına göre Allah’ın her ismi ulu ve muazzamdır. Başka bir inanışa göre İsm-i Azam gizlidir, herkes onu bilemez. Bilen kimse onu okuyarak ve ağzına alarak harikulade hallere sebep olabilir. Fevkalade bir güce malik bulunur. Uludağ, *Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*, s. 189.

-Sen Zünnûn'dan İsm-i Azam istedin, o senin sabırsızlığını gördü. Sıçanı sana verdi. Sen bir sıçanı saklayamadın, İsm-i Azam'ı nasıl saklayacaksın?, diyerek öğrencisine halini bildirir.⁵⁰⁹

Manevi terbiyeye yeni giren salikin geçmişinden gelen takıntılar bazen nükseder, bilinçaltından bilince çıkar ve salikin ilerlemesine engel olur. Salikin bilinçaltını keşfetmek isteyen manevi rehber onun rüyalarını dinler ve yorumlar; çünkü rüyalar kişinin bilinçaltına ittiği korkularının, hayal kırıklıklarının ve gizli suçlarının sembolleşerek su yüzüne çıktığı vasıtalarıdır.⁵¹⁰ Manevi rehber bu sembollerin ne manasına geldiğini bilir. Tasavvuf psikologları nefsin baskın özelliklerinin rüyalarda çeşitli hayvanlarla sembolize edildiğini tespit etmişlerdir. Nefsin ana karakteristik özelliği karşdakine şiddet gösterme ise rüyada nefis bir yılan şeklinde temsil edilir. Nefiste aldatmaca ve hile etkinse temsili bir tilki ya da kocakarıdır. Öfke ve hırçınlık köpek ve kurtla, servet edinme hırsı ve açgözlülük fareyle, şehvetlerine kapılma maymun, ayı ya da eşekle, ibadetlerde riyakarlık örümcekle sembolize edilir. Salikin nefsinde hâkim olan “güç” genellikle onu taşıyan bir hayvanla ya da salikte onu taşıyan bir “şey” ile temsil edilir.⁵¹¹

Salikin olgunlaşma yolunda ilerleyebilmesi için önce rehberini sevmesi gerekir; çünkü sevmek bağlanma ve itaati peşinden getirir.⁵¹² Kişi ancak sevdiğini taklit eder. Her insanda hayran olduğu, hürmet gösterdiği, sevdiği ve saydığı bir insanı taklit etme meyli vardır.⁵¹³ Manevi rehberinin hareketlerini gözlemleyen ve altında yatan hikmetleri öğrenen salik bir davranışta bulunacağı zaman empati kurarak rehberi gibi davranır. Zamanla rehberinin davranışlarını “benliğine” yerleştirir. Buna özdeşleşme (aynileşme) denir. Bu mekanizma basit bir taklit değildir. Taklit ile kazanılan davranışlar zamanla sönerken özdeşleşme ile

⁵⁰⁹ Attâr, *Tezkiretü'l Evliya*, ss. 149-151.

⁵¹⁰ Hökelekli, *İslam Psikolojisi Yazıları*, ss. 188-189; Jeremy Taylor, “Rüyalar ve Manevi Rehberlik”, *Manevi Rehberlik*, ed. Fobert Frager, çev. Ömer Çolakoğlu, Kaknüs Yayınları, İstanbul, 2009, ss. 44- 58.

⁵¹¹ Nefis mertebelerinde görülen rüyalar ve yorumları için bk. Nurbahş, *Süfi Öğretisinde İnsan ve İnsan Psikolojisi*, ss. 92-103; Mehmet Hulûsi Efendi, *Rüyaların Işığında Nefis Mertebeleri*, ss. 38-62.

⁵¹² Frager, *Kalp Nefs Ruh*, s. 191.

⁵¹³ Çamdibi, *Şahsiyet Terbiyesi ve Din Eğitimi*, s. 83.

kazanılan davranışlar benlikte yerleşik bir hal alır.⁵¹⁴ Bu durum Tasavvuf Psikolojisi'nde fena fi'ş şeyh tabiriyle ifade edilir. Fena fi'ş şeyh; salikin kendi huylarını bırakıp manevi rehberinin huylarına bürünmesi, kendi parçalı benliğinden kurtulup rehberinin kâmil ve vuslata ermiş benliğiyle bütünleşmesi demektir.⁵¹⁵ Manevi rehber ile gerçekleştirilen bu ruhsal bütünleşme seyr-ü sülûk sonucunda ulaşılabacak fenafillah⁵¹⁶ ve bekabillah⁵¹⁷ mertebelerinin bir ön hazırlayıcısıdır.⁵¹⁸

II-TASAVVUF PRATİKLERİNİN NEFİS ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Manevi olgunlaşma yolunda kişinin nefsiyle savaşına mücahede denir. Hz. Peygamberden gelen hadislerde nefisle mücahede büyük cihat sayılmış, gerçek mücahidin ise nefsiyle cihat eden kişi olduğu ifade edilmiştir.⁵¹⁹ Gerçekten de kişinin kendi nefsiyle savaşı düşmanıya savaşmasından daha zordur; çünkü nefis bizim bütünlüğümüz, tüm arzu ve isteklerimizin kaynağı, içimizdeki görünmez yapımızdır. Oysa düşmanımız karşımızdadır, saklansa bile eninde sonunda ortaya çıkacaktır.⁵²⁰

Mutasavvıflar, nefislerini alt etmek ve bu cihadı kazanmak için Kur'an ve sünnet kaynaklı bazı manevi arınma metotları geliştirmişlerdir. Bu metotlar, saliklerin karakter farklılıklarından dolayı çeşitlilik arz eder. Riyazet, halvet, zikir, sohbet, gece ibadeti, hizmet, murakabe⁵²¹, muhasebe⁵²², nefsi kınama gibi

⁵¹⁴ Çamdibi, *Şahsiyet Terbiyesi ve Din Eğitimi*, ss. 81-82.

⁵¹⁵ Muhammed Şafii, "Varoluşsal Vuslat: Benliğin Kurtuluşu", *Sufi Psikolojisi*, ed. Kemal Sayar, Timaş Yayınları, İstanbul 2008, ss. 121-122; Uludağ, *Tasavvufun Dili*, I, s. 144.

⁵¹⁶ Allah'ta fani olmak. Kulun, beşeri vasıflardan ve aşağı arzularından sıyrılıp ilahi vasıflarla donanması. Uludağ, *Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*, s. 134.

⁵¹⁷ Salikin kendinde yok olup mutlak varlıkta yeniden doğmasıdır. Şafii, "Varoluşsal Vuslat: Benliğin Kurtuluşu", s. 123.

⁵¹⁸ Peker, *Din Psikolojisi*, s. 184.

⁵¹⁹ *Tirmizi*, Cihad 2.

⁵²⁰ Demirci, "İçe Dönük Cihad: Mücahede", ss. 13-14.

⁵²¹ Kulun nefsinin kontrol altında bulundurulması, Allah ile birlikte olma bilincini diri tutması, Allah'tan feyiz beklemesi demektir. Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, s.445; Uludağ, *Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*, s. 253; Arpağuş, *Mevlevilikte Ma'nevi Eğitim*, s. 278.

⁵²² Nefsin, yaptığı iyi ve kötü şeyler açısından kendini hesaba çekmesidir. Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, s. 442.

uygulamalar manevi yollar tarafından en fazla kullanılan terbiye metotlarıdır.⁵²³ Biz tezimizin sınırlarını aşmamak için bu uygulamalardan riyazeti, halveti ve zikri psikolojik açıdan incelemeyi uygun gördük.

A. Riyazetin Nefis Üzerindeki Etkisi

Sözlükte yabancı hayvanı evcilleştirmek, serkeş atı eğitmek, egzersiz yapmak gibi manalara gelen riyazet terim olarak; nefsi eğitmek için onu bir takım tabii ve meşru arzularından mahrum etmeyi ifade eder.⁵²⁴ Riyazet; nefsin güç aldığı üç eyleme yönelik bir uygulamadır. Bunlar beslenme, dinlenme ve konuşmadır.

Mutasavvıflara göre nefse enerji temin eden en büyük merkez mide yani beslenmedir; çünkü beslenme vücuda güç verir ve hayati fonksiyonların devamını sağlar. Nefis gücünü bedenin gücünden alır.⁵²⁵ Gazzâlî'ye göre nefsin en temel kuvveti olan şehvetin kaynağı midedir. İnsandaki cinsi şehvet, mal biriktirme ve itibar görme arzusu midenin şehvetine dayanır; çünkü mide daha fazlasını isteme gücüne sahiptir.⁵²⁶

Gazzâlî şehvet ile tokluk arasında doğru bir orantı kurar ve şehveti yenmek için midenin aç bırakılması gerektiğini ifade eder; çünkü aç bir mide cinsel arzuları düşünmek yerine önce açlığını gidermeyi düşünür, böylece cinsel arzu “ikinci planda” kalır.⁵²⁷ Hz. Peygamberin fakir oldukları için evlenemeyen gençlere oruç tavsiye etmesinde de aynı mantık yatmaktadır.⁵²⁸ Eğer nefis yiyecek ve içecek cinsinden istediği her şeyi elde ederse giderek kuvvetlenir, kişinin iradesi üzerinde etkin olur, isteme gücü artar, helale ve harama bakmadan istediğini elde etmeye çalışır, böylece giderek doyumsuz bir hal alır. Bu yüzden

⁵²³ Arpaguş, *Mevlevilikte Ma'nevi Eğitim*, ss. 76-79.

⁵²⁴ Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, s. 521; Süleyman Uludağ, “Riyazet”, *DİA*, XXXV, s. 143.

⁵²⁵ Frager, *Kalp Nefs Ruh*, s. 157.

⁵²⁶ Gazzâlî, *İhyâ*, III, s. 177.

⁵²⁷ Gazzâlî, *İhyâ*, III, s. 189, 210; Çamdibi, *Şahsiyet Terbiyesi ve Din Eğitimi*, ss. 163-164, 198.

⁵²⁸ “Ey gençler topluluğu; sizden kim evlenmeye güç yetirirse evlensin. Zira evlenmek, gözü ve mahrem yeri en çok koruyandır. Kim de evlenmeye güç yetiremezse oruç tutsun. Zira oruç şehveti kırar.” *Buhari*, Nikah 2; *Müslim*, Nikah 1, 3.

Gazzâlî nefsi törpülemenin en etkin yolunun onu “aç bırakmak” olduğunu ifade eder.⁵²⁹

İslam’ın yeme-içme konusundaki genel kuralı; kişinin yaşamının devamını sağlayacak kadar yemesi, sofradan tam doymadan kalkması, acıkmadan yememesi, israf etmemesi, ara atıştırmalardan uzak durması, çok çeşit yerine tek çeşitle idare etmesi ve helal rızıkla beslenmesidir.⁵³⁰ Bu kuralı dikkate alan mutasavvıflar riyazete giren salıklere biraz çorba, yirmi bir üzüm ve biraz ekmele oruç tuttururlardı.⁵³¹

Riyazetin başlangıcında açlığa tahammül edemeyen nefis yeme ve içme arzusunu arttırarak kişide iç huzursuzluğa sebep olur. Hatta bu açlık yüzünden salike hastalanacağını ve helak olacağını fısıldayıp durur. Açlık, nefsin sabırsız ve bencil yönünü ortaya çıkartır. Sesine muhalefet edilen ve istekleri yerine getirilmeyen nefis zamanla sakinleşir ve insan üzerindeki etkisini kaybeder.⁵³² Nefsin zayıfladığı yerde hâkimiyet kalbin eline geçer. Riyazet esnasında çekilen zikirler, okunan ayetler ve yapılan dualar kalbin kuvvetlenmesini sağlar; nasıl ki yiyecekler bedenin gücünü arttırırsa zikirler de kalbin gücünü arttırır.

Açlık ile nefsi terbiye etmek çok eski bir tasavvuf pratiğidir. Büyük sûfîlerin çoğu riyazeti kendi nefislerinde uygulamışlardır. Abdulkadir Geylani hazretlerinin yirmi beş sene, Bişr-i Hafî hazretlerinin yirmi yedi sene, Ebu’l Hüseyin Nuri hazretlerinin kırk sene riyazette kaldığı rivayet edilir.⁵³³ Bu sûfîler ömürleri müddetince nefislerinin isteklerine muhalefet ederek onu yenmeyi başarmışlardır. Malik bin Dinar canı istemesine rağmen kırk yıl nefsine süt içirmemiştir, Ahmet bin Halife nefsi ondan kana kana su içmesini istediği için yirmi sene bu zevki ona tattırmamıştır, Bişr-i Hafî kebab arzulayan nefsini kırk yıl yalvartmış sonunda bu istekten onu vazgeçirmiştir, Ser-i Sakati ise kırk yıl ekmeği

⁵²⁹ Gazzâlî, *İhyâ*, III, s. 188; Kotku, *Nefsin Terbiyesi*, s. 209.

⁵³⁰ Ömer Demirtaş, “Riyazet Eğitimi İle Gerçekleşen Manevi Olgunluk”, *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, II/1 (2011), s. 83; Gazzâlî, *İhyâ*, III, s. 212; İbrahim Hakkı, *Marifetname*, III, s. 1013.

⁵³¹ Kotku, *Nefsin Terbiyesi*, s. 185.

⁵³² Frager, *Kalp Nefs Ruh*, s. 157.

⁵³³ Attâr, *Tezkiretü’l Evliya*, s. 186; Kotku, *Nefsin Terbiyesi*, s. 195.

pekmeze banmasını isteyen nefsiyle mücadele etmiş ve ona bu lezzeti yedirmemiştir.⁵³⁴

Riyazet çerçevesinde nefsi zayıflatmanın ikinci yolu az uyumaktır; çünkü nefis dinlenmeyi ve uyumayı sever. Bu konuda da mutasavvıflara yol gösteren Hz. Peygamberdir. O, gecenin üçte biri ya da yarısı geçtikten sonra uyanır, sabah namazına kadar salât, kıraat ve dua ile meşgul olurdu.⁵³⁵ Tasavvuf büyükleri, geceleri uyumayan, Allah'ın kelamını okuyan ve gözyaşı döken gözlerin ilahi tecellilere mazhar olacağına inanırlardı. Uykuyu kalbi kaplayan bir gaflet olarak kabul ederler, uyumamak için ayaklarını uzatmazlar ve yatıp uzanmazlardı.⁵³⁶ Bu uygulamaya yönelik sûfiler arasında Şah-ı Kirmâni'nin dilden dile dolaşan şöyle bir hikâyesi vardır. Şah-ı Kirmâni kırk yıl uyumamış, gecelerini ibadetle geçirmiş; fakat sonunda uykuya yenik düşmüştür. Rüyasında Hak Teâla ile buluşmuştur. Bunun üzerine Şah-ı Kirmâni şöyle söylemiştir: “İlahi! Ben seni geceyi uykusuz geçirerek aradım; ama rüyada gördüm seni.” Allahu Teâla Şah-ı Kirmâni'nin kalbine şöyle seslenmiştir: “Ey Şah! İşte o uykusuz geçirdiğin geceler sayesinde aradığını elde ettin. Şayet orada uyusaydın burada göremezdin.”⁵³⁷

Riyazetteki salık en fazla altı saat uyuyabilirdi, sonrasında ise kalkar ve ibadet ederdi.⁵³⁸

Riyazetin üçüncü ayağı dil yani konuşmak üzerinedir. Mutasavvıflara göre çok konuşmak kalbi oyalar, kişinin zikir ve tefekkürden uzaklaşıp dünyevi işlere gömülmesini sağlar.⁵³⁹ Oysa zikir, tefekkür, rabîta⁵⁴⁰, murakabe gibi uygulamalar için derin bir sessizlik gerekmektedir.

⁵³⁴ Gazzâlî, *İhyâ*, III, ss. 148, 206-207; Attâr, *Tezkiretü'l Evliya*, s. 53.

⁵³⁵ bk. Müzzemmil Suresi 1-4. ayetlerinin tefsiri, Hayrettin Karaman vd., *Kur'an Yolu*, DİB Yayınları, Ankara 2007, V, ss. 485-486.

⁵³⁶ Demirtaş, “Riyazet Eğitimi İle Gerçekleşen Manevi Olgunluk”, s. 87.

⁵³⁷ Schimmel, *İslamın Mistik Boyutları*, s. 122.

⁵³⁸ Kotku, *Nefsin Terbiyesi*, s. 185.

⁵³⁹ Demirtaş, “Riyazet Eğitimi İle Gerçekleşen Manevi Olgunluk”, s. 88; Gazzâlî, *İhyâ*, III, s. 169.

⁵⁴⁰ Müridin zihni planda tefekkür ve muhayyile gücünü kullanarak mürşidiyle beraberlik içerisinde olması, kendini daima onun huzurundaymış gibi hissetmesi demektir. Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, s. 507; Uludağ, *Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*, s. 285.

Riyazet ile diline sahip olmayı öğrenen salik hem gereksiz konuşup vaktini boşa harcamaz hem de manevi arınma yolunda kendisine bahşedilen ilahi tecellileri ortaya döküp anlatmaz. Dilini terbiye eden salik ya hayır söyler yahut susar.

Riyazet bir manevi rehberin gözetiminde sürdürülür. Manevi rehber her gün gelerek saliki kontrol eder. Gördüğü rüyaları yorumlar. Salikin sağlık durumuna göre yiyeceklerde değişiklik yapar. Mutmainne makamına kadar riyazet devam eder ve nefis hâkimiyet altına alınmaya çalışılır.⁵⁴¹ Mutmainne makamından itibaren riyazet kişinin haline dönüşür, nefis bedeni zevklerini itidal sınırına çeker ve az ile yetinmeyi öğrenir.⁵⁴²

B. Halvetin Nefis Üzerindeki Etkisi

Halvet; kelime olarak yalnız kalıp تنها bir köşeye çekilmek demektir. İstilahta ise zihinsel konsantrasyonu sağlamak için müridin halktan uzaklaşarak bir köşeye çekilmesi, ibadet, zikir ve riyazetle meşgul olması anlamına gelir.⁵⁴³ Pek çok tasavvufi yolun manevi arınma metotlarından biri sayılan halvetin kökeni Hz. Musa'nın Tur Dağı'ndaki kırk günlük inzivasına⁵⁴⁴ dayanır.⁵⁴⁵ Kırk gün boyunca Rabbine ibadet eden Hz. Musa'ya yaratıcısından hitap gelir. Bu sebeple mutasavvıflar kırk günlük halvetin sonunda Allah'ın tıpkı Musa (as)'ı ödüllendirdiği gibi saliki de ödüllendireceğine inanırlar.⁵⁴⁶ Halvetin sünnetteki delili ise Hz. Muhammed (sav)'in daha kendisine peygamberlik gelmeden önce Nur Dağı'ndaki Hira Mağarası'nda tefekkürü çekilmesi ve peygamberlik

⁵⁴¹ Çelikoğlu, *Nefs Tezkiyesi*, s. 116.

⁵⁴² Peker, *Din Psikolojisi*, s. 188.

⁵⁴³ Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, s. 249; Uludağ, *Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*, s. 146; Karaman, *Dini Kavramlar Sözlüğü*, ss. 227-228; Frager, *Kalp Nefs Ruh*, s. 159; Peker, *Din Psikolojisi*, s. 191; Özelsel, *Halvette Kırk Gün*, s. 9; İhsan Soysaldı, "Halvet Kavramı Üzerine Bir Değerlendirme", *Tasavvuf İlmi ve Akademik Araştırma Dergisi*, sy. 19 (2007), ss. 236-237.

⁵⁴⁴ A'raf 7/142-143.

⁵⁴⁵ Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, s. 249; Soysaldı, "Halvet Kavramı Üzerine Bir Değerlendirme", s. 237; Frager, *Kalp Nefs Ruh*, s. 159.

⁵⁴⁶ Soysaldı, "Halvet Kavramı Üzerine Bir Değerlendirme", s. 237.

geldikten sonra Ramazan ayında mescitte itikâfa girmesidir.⁵⁴⁷ Halvet uygulaması, tasavvufun yaşam olarak ortaya çıkmaya başladığı Züht Dönemi'nden beri var olan bir uygulamadır. Hz. Peygamberin vefatı ve dört halifenin hilafetinden sonra toplumda baş gösteren ahlâki bozuklukları, zulüm ve haksızlıkları düzeltmeyeceklerini fark eden bazı sahabe ve tabiler hiç değilse kendilerini fitneden kurtarmak ve daha fazla günaha girmemek adına toplumdaki uzaklaşıp bir köşeye çekilmeyi tercih ettiler. Daha da ileri giden bazı zahitler evlerinden ziyade mezarlıkları, viraneleri ve harabeleri halvet mekânı olarak tayin ettiler.⁵⁴⁸ İlk zahitlerden sonra mutasavvıflar halveti bir yaşam tarzı değil de nefsi arındırmak ve zihni toplamak için yapılan bir terbiye metodu şeklinde benimsediler. Bu sûfilere göre halvetten kasıt yalnız başına Allah ile olabilmek değil, halk arasında Allah ile yalnız kalabilmektir.⁵⁴⁹

Manevi yolların ekolleşmesiyle (H. IV-M. X) bireysel halvet uygulamaları bir şeyhin gözetiminde halvethanelerde ya da çilehanelerde yapılmaya başlandı.⁵⁵⁰ Bu tasavvufi pratik genellikle kırk gün sürer, kırk gün sonunda salık girdiği halvetten çıkardı. Hıristiyanlığın ruhban sınıfında olduğu gibi bir ömrü kapsayan inziva hayatı halvet için geçerli değildir.⁵⁵¹

Halvette ilk amaç duyu organlarını disiplin altına alarak nefse gelen dış dünya etkilerini azaltmaktır; çünkü nefis duyu organları vasıtasıyla çevresinden devamlı bilgiler alır, ilgisini dışa kaydırır, dünyevi yönlendiricilerle meşgul olur, böylece kendini hayra yönlendiren “uyarıcı sesleri” fark etmez. Oysa manevi

⁵⁴⁷ Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, s. 249; Özelsel, *Halvette Kırk Gün*, s. 190; Kayıklık, *Tasavvuf Psikolojisi*, s. 165; Karaman, *Dini Kavramlar Sözlüğü*, ss. 227-228; Soysaldı, “Halvet Kavramı Üzerine Bir Değerlendirme”, s. 238.

⁵⁴⁸ Süleyman Uludağ, “Halvet”, *DİA*, XV, s. 386.

⁵⁴⁹ Nakşibendi büyüklerinden Abdulhâlık-i Gücdüvânî, toplumla irtibatı kesmeden manen Hak ile olmaya önem vermiş ve bu düşünceyi “Halvet der-encümen” tabiriyle ifade etmiştir. Nakşibendilerin uyguladığı bu prensip eli dünya işleriyle uğraşsa bile kişinin gönlünün Allah'tan gayrisine kaymamasını ifade eder. Süleyman Uludağ, “Halvet Der-Encümen”, *DİA*, XV, s. 388; Kotku, *Nefsin Terbiyesi*, s. 282.

⁵⁵⁰ Uludağ, “Halvet”, s. 387.

⁵⁵¹ Peker, *Din Psikolojisi*, s. 191.

ilerleme için nefsin çevresinden uzaklaştırılması ve kendi içine yönlendirilmesi gerekir.⁵⁵²

Manevi yola yeni girmiş olan nefis dış etkilere karşı iradesizdir. Henüz ahlâki karakterini oluşturmadığı için tekrar eski hatalarına düşebilir. Halvet sayesinde inzivaya çekilen salike manevi rehberi zikir, tefekkür, ibadet, riyazet gibi nefsi terbiye edici pratikler uygulatır. Bulunduğu odada kendisinden başka kimse olmadığı için salik, emmare nefsinden miras kalan kibir, haset, kendini beğenme, başkasını küçük görme, riya, kötü zan, itiraz gibi sıfatları açığa çıkartamaz. Kullanılmayan bu sıfatlar zamanla nefisten silinmeye başlar.⁵⁵³

Halvete girecek salik dışını su ile içini tevbe ile yıkayarak manevi rehberinin yanına gelir. Manevi rehberi ona halvetteyken yapacağı ibadet, zikir, tefekkür, murakabe ve muhasebe hakkında bilgiler verir, sonra onu dergâhtaki halvet odasına götürür ve dualar eşliğinde onu içeri gönderir. Böylece salikin olgunlaşma yolundaki kırk günlük içsel yolculuğu başlamış olur. Salik, Cuma ve bayram namazları, tuvalet ve abdest gibi zaruri haller dışında bulunduğu dar ve karanlık hücreden çıkamaz.⁵⁵⁴

Halvetteki salik riyazete tabi tutulur, içinde et bulunmayan hafif çorbalar, az ekmek ve su ile beslenir. Geceleri az uyur, vaktinin çoğunu zikir, ibadet ve tefekkürle geçirir. Manevi rehberi belli aralıklarla onu ziyarete gelir ve gördüğü rüyaları tabir eder. Salikin durumuna göre zikir uygulamasını arttırır ya da başka bir ismi vird⁵⁵⁵ olarak belirler. Halvet gibi zor bir uygulama ancak manevi rehberin gözetiminde yapılmalıdır; çünkü sadece manevi rehber hangi müridin halvet için uygun olduğunu ve halvetteyken hangi zikirlerin çekilmesi gerektiğini basiretiyle bilebilir. Halvetteyken salik vücudundan herhangi bir kıl koparmaz ve tırnak kesmez. Olağanüstü bir durum olmadığı sürece halvet yarıda bırakılmaz; fakat

⁵⁵² Gazzâlî, *İhyâ*, III, s. 169.

⁵⁵³ İbrahim Hakkı, *Marifetname*, III, s. 1018; Çamdibi, *Şahsiyet Terbiyesi ve Din Eğitimi*, s. 268.

⁵⁵⁴ Soysaldı, "Halvet Kavramı Üzerine Bir Değerlendirme", s. 241.

⁵⁵⁵ Düzenli bir şekilde belli zamanlarda okunmak için tasavvuf büyüklerinin ayetlerden, hadislerden ve ermişlerin sözlerinden derledikleri günlük dualar. Her tarikatın bir virdi vardır. Uludağ, *Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*, s. 374; Karaman, *Dini Kavramlar Sözlüğü*, s. 694; Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, s. 704.

manevi rehber salikin halveti tamamlayamayacağını görürse halvete son verebilir. Kırkıncı gün sonunda şükür kurbanı kesilir ve salik halvethaneden çıkartılır.⁵⁵⁶

C. Zikrin Nefis Üzerindeki Etkisi

Manevi arınma yollarının nefsi olgunlaştırmak için kullandıkları en yaygın terbiye metotlarından biri de zikirdir.⁵⁵⁷ Sözlükte anmak, hatırlamak, yâd etmek, Allah'ı anmak, O'na karşı kalbi diri tutmak, gaflet halinde olmamak gibi manalara gelen zikir ıstılahı olarak; tarikat ehlinin belli kelime ve ibareleri belli zamanlarda belli sayıda söylemelerine denir.⁵⁵⁸ Zikir; manevi yolların uygulamalarına göre sesli ya da sessiz, tek başına ya da topluca, oturarak ya da ayakta yapılan, ses, nefes ve hareketten oluşan bir manevi arınma metodudur.⁵⁵⁹ Zikrin temelde iki hedefi vardır; kişiye unuttuğunu hatırlatmak ve hatırladığını bir daha unutturmamak.⁵⁶⁰ Mutasavvıflara göre ruhlar âleminde Allah'a söz veren ruh⁵⁶¹ dünyaya gelip beden elbisesini giyince “ayrılık hastalığına” yakalandı ve sözünü unuttu. Ayrılık hastalığı insanın Mutlak karşısında kendini ayrı bir “Ben” olarak görmesine sebep oldu.⁵⁶²

Manevi arınma yollarının temel hedefi nefsi dizginleyebilmektir. Riyazetle “enerjisi” azaltılan nefis halvetle kendi “içine” doğru çekilir; fakat hala çok sesli ve zihinsel planda dağınıktır. Zikrin ilk etaptaki görevi zihinsel konsantrasyonu yakalamaktır. Salik, manevi rehberinin ona öğrettiği isme yoğunlaşmaya çalışır. Yolun başındaki salike zikri esnasında daima nefis-i emaresinden beslenen iç sesler müdahale eder, ona hatırlamak istemediği hatıralarını ya da uygun düşmeyen arzularını hatırlatır. Salik zihnini toparlamaya çalıştıkça nefis daha yoğun içsel göndermelerle onu rahatsız eder, hatta şevkini kırmak için salike “asla

⁵⁵⁶ Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, s. 249; Özelsel, *Halvette Kırk Gün*, ss. 9-11.

⁵⁵⁷ Ali Tenik, “Sosyo-Psiko Açından Zikir ve Şanlıurfa Dergah Camii Örneği”, *Tasavvuf İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi*, sy. 8 (2002), s. 99.

⁵⁵⁸ Uludağ, *Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*, s. 385; Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, s. 728; Karaman, *Dini Kavramlar Sözlüğü*, s. 715.

⁵⁵⁹ Özelsel, *Halvette Kırk Gün*, ss. 163-164.

⁵⁶⁰ Tenik, “Sosyo-Psiko Açından Zikir ve Şanlıurfa Dergah Camii Örneği”, s. 97.

⁵⁶¹ A'râf 7/172.

⁵⁶² Özelsel, *Halvette Kırk Gün*, s. 163, 170.

kemale eremeyeceğini, bütün bunların kendini kandırmak olduğunu” fısıldayıp durur.⁵⁶³ İçsel konuşmalar zikrin serbest akışına engeller. Bunu yenmenin en kolay yolu durumu “olduğu gibi kabul etmektir.” Salik kendisini rahatsız eden düşünceleri zihninden çıkarmaya çalıştıkça onların güçlenmesine sebep olur. Bizi rahatsız eden içsel konuşmaları ve zihnimizi meşgul eden takıntıları ancak varlıklarını kabul ederek ve bir zaman sonra onlara kulak vermeyerek yok edebiliriz.⁵⁶⁴ Bu düşüncelerden kurtulmanın başka yolları da zikre yoğunlaşmak, takıntılarla yüzleşmek ve onlar hakkında tevekkül etmektir.⁵⁶⁵

Zikrin üç yoğunluk derecesi vardır. İlki dil-beden düzeyinde, ikincisi kalp-zihin düzeyinde, üçüncüsü ise idrak-davranış düzeyinde ortaya çıkar. Salik zikri ilk etapta bir “görev” gibi çeker. Dili, belirlenen kelime üzerinde yoğunlaşır. Birkaç sefer sonra zikir mekanik bir tekrar halini alır; ama henüz zihin yeterince konsantre olmamıştır. Salik zikre yoğunlaştıkça bedeni de zikrin ahengine kapılır, ileri geri ya da yanlara doğru sallanmaya başlar. Ses, nefes ve beden ortak ritme geçer. Bu, zikrin bedene yayıldığına işaret eder. Zikrin ritmine kapılan bedende zamanla titremeler, karıncalanmalar, daha ileriki aşamalarda elektrik çarpması gibi sıçramalar görülebilir. Zikrin dilde yoğunlaştığı düzeyde kalp uyanmaya, nefsin kötü huylarını ve arzularını görmeye başlar. Zikir ile nurlanan kalp bu etkiyi nefse gönderir ve nefiste “vicdan” dediğimiz bir parçayı harekete geçirir. Nefis bu parça sayesinde hatalarından pişmanlık duymaya başlar. Zikir esnasında birden bire salikte görülen ağlayışlar genellikle kısa bir nefis muhasebesi sonucunda duyulan pişmanlıktan öte gelir.⁵⁶⁶

Dil mertebesindeki zikrin amacı zihni toparlamak, kalbi uyandırmak ve vicdanı harekete geçirmektir. Çekilen zikir salikin kalbinde “iç huzuru” oluşturmaya başladığında zikir kalp mertebesine yükseliyor demektir.

⁵⁶³ Özelsel, *Halvette Kırk Gün*, s. 58, 62.

⁵⁶⁴ Ecmel, “Sûfi Ruhbilimi”, s. 109.

⁵⁶⁵ Özelsel, *Halvette Kırk Gün*, s. 60.

⁵⁶⁶ Özelsel, *Halvette Kırk Gün*, ss. 35, 54, 149-151.

Zikrin tesiri kalbe yerleştğinde kalp Mutlak ile ünsiyet kurar, Allah'ı anmak onda iç huzuru oluşturur. Bu “Kalpler ancak Allah'ı anmakla huzura kavuşur”⁵⁶⁷ ayetinde belirtilen durumdur.

Kalbe yerleşen zikir, kalbi nefsin etkisinden kurtarır. Onda şefkatin, duyarlılığın, sevecenliğin, uysallığın ve yumuşaklığın meydana gelmesini sağlar. Kalpte iç bilinç açılır. Bu bilinç sayesinde kalp, nefsin aşırı isteklerine karşı daha sağlam durabilir ve ona muhalefet eder.⁵⁶⁸

Tasavvuf psikologlarına göre zikir kalbi nurlandırır ve onun idrak güçlerini açar. Bu idrak güçlerine kalp gözü ve kulağı denir. Kalp gözü; olayların bâtinî hakikatlerini bilir. Kalp kulağı ise sözlerin altındaki hikmetleri fark eder.⁵⁶⁹

Zikrin ikinci boyutunda kişide “huzurda olma bilinci” oluşur. Salik, halvet odasında aslında yalnız olmadığını ve zikrettiği varlığın onu daima gözettiğini fark eder. Bu fark ediş salikte çift yönlü bir duygulanım meydana getirir. Manevi arınma yolunun temel sevgi objesi olan Mabudunun kendisine her an yakın olduğunu idrak eden salik O'na doğru içinde bir meyil ve iştirak duyar. Zihni, zikir kelimesinden o kelimenin sahibine doğru açılır. Hissettiği yakınlık salikte özlem ve kavuşma isteği doğurur. Bütün bunlar salikin Mabuduna olan sevgisini besler. Zamanla bu sevgi salikin tüm benliğini kaplar ve onu sadece “vuslat” teksin eder.⁵⁷⁰

Salikin yakınlıktan dolayı yaşadığı ikinci durum ise “tedirginliktir.” Her an gözetim dâhilinde olduğunu bilen salik, kalbini ve zihnini doğru (ahlâki) düşünceler üzerinde sabit tutmaya çalışır. Nefsine karşı bir otokontrol mekanizması oluşturur. Sadece zikir esnasında değil günlük hayatta da yanlış ve uygunsuz düşüncelerden, davranışlardan ve sözlerden uzak durmaya çalışır. Zamanla kötü huylarını disipline eder.⁵⁷¹

⁵⁶⁷ Ra'd 13/28.

⁵⁶⁸ Kayıklık, *Tasavvuf Psikolojisi*, s. 100; Özelsel, *Halvette Kırk Gün*, s. 163.

⁵⁶⁹ Frager, *Kalp Nefs Ruh*, s. 65.

⁵⁷⁰ Tenik, “Sosyo-Psiko Açından Zikir ve Şanlıurfa Dergah Camii Örneği”, ss. 101-103.

⁵⁷¹ Tenik, “Sosyo-Psiko Açından Zikir ve Şanlıurfa Dergah Camii Örneği”, s. 102.

Salik, zikir halindeki oto kontrolünü tüm hayatına taşıdığında zikrin üçüncü düzeyine geçilmiş demektir. Artık salikin zihninde sadece zikrettiği vardır, baktığı her yerde O'nu görür. Kendi varlığı ortadan kalkmıştır. Bu hale tasavvufta fenafillah denir.⁵⁷²

Halveti-Cerrahi yolunda her bir nefis mertebesi için Esmâü'l Hüsna'dan bir isim zikir olarak tespit edilmiştir. Bu isimler aynı zamanda o kademedeki nefsin neyi idrak etmesi gerektiğini vurgulamaktadır.

Nefs-i emmare mertebesinde salike “la ilahe illallah” zikri çektirilir. Manası “Allah'tan başka ilah yoktur.” Bu ifadeyle, dünyaya bağlanan, arzu ve isteklerini tanrılaştırıp onların kölesi olan nefse gerçek mabudun kim olduğu hatırlatılır. La ilahe kısmıyla nefsin ilahlaştırdığı tüm dünyevi şeyler yıkılır, illallah kısmıyla da asıl ilahın Allah olduğu bildirilir. Eğer nefis bu zikirle içini temizleyemezse manevi arınma yolunda mertebe kat edemez; çünkü kendini ve arzularını Tanrı edinen bir nefis değişime kapalıdır; oysa kâmil olabilmek için önce emmare sıfatları tek tek silmek gerekir.⁵⁷³

Nefs-i levvame makamının zikri “Allah” lafzıdır. Manevi arınma yolunda yavaş yavaş ilerleyen nefis bazen pişmanlıklarına takılı kalabilir; Allah zikri nefse, ne kadar günahkâr olursa olsun ancak yaratıcısının adıyla temizlenebileceğini hatırlatır. Bu zikir, en büyük hastalığı ikiyüzlülük olan nefs-i levvameye dini pratikleri kim için yapması gerektiğini bildirir.⁵⁷⁴

Nefs-i mülhime makamında “Allah” lafzı daha içten ve daha yakın bir hitap tarzı olan “Hu”ya dönüşür. Bu lafız, gittikçe arınan nefsin Allah'a yaklaştığına delalet eder.⁵⁷⁵

Nefs-i mutmainne makamının zikri “Hak” lafzıdır. Hak; aslında hakikat demektir ve Allah'ın her şeyin hakikati olduğunu bilsin diye nefse bu zikir çektirilir.⁵⁷⁶

⁵⁷² Gazzâlî, *İhyâ*, III, s. 170; Schimmel, *İslamın Mistik Boyutları*, s. 173; Tenik, “Sosyo-Psiko Açıdan Zikir ve Şanlıurfa Dergah Camii Örneği”, s. 101.

⁵⁷³ Frager, *Kalp Nefs Ruh*, s. 72; Nurbahş, *Sûfi Öğretisinde İnsan ve İnsan Psikolojisi*, s. 52.

⁵⁷⁴ Frager, *Kalp Nefs Ruh*, s. 72.

⁵⁷⁵ Frager, *Kalp Nefs Ruh*, s. 72; Özelsel, *Halvette Kırk Gün*, s. 62.

Hay; daima diri ve hayat sahibi demektir. Allah, bütün eşyadaki yaşamın ve var oluşun kaynağıdır. Zerreden küreye kadar her şey O'nun "Hay" sıfatıyla dirilir ve hareket eder.⁵⁷⁷ Nefs-i razıyeye Allah'ı her yerde ve her şeyde "var olarak" görmesi için bu zikir çektirilir.⁵⁷⁸

Kayyum; tüm mahlûkatı dilediği gibi idare eden ve ezelden ebede kadar var olan demektir.⁵⁷⁹ Nefs-i merziyye makamının zikridir. Bu zikirle nefse, tüm kâinatın Allah'ın varlığından geldiği ve O'nun iradesine tabi olduğu bilgisi hatırlatılır.⁵⁸⁰

Nefs-i kâmilenin zikri "Kahhar" ismidir. Kahhar; mağlup olmayan, her şeye hükmeden ve her şeyi kuşatan demektir.⁵⁸¹ Kâmil bir nefis her şeyin; hatta kendinin bile Allah'ın hükümdarlığı içinde eriyip yok olduğunu bilir. Bu zikirle "Ben" ve "Ben'e dair her şey" silinip gider, geriye sadece Allah kalır.⁵⁸²

Görüldüğü gibi seçilen isimler içe doğru bir açılımı hedef almaktadır. Bu zikirler sayesinde yaratıcı güç dış âlemden iç âleme doğru nüfuz eder. Önce dış âlemi kaplar sonra iç âlemi. Kâmile makamına gelindiğinde geriye nefis adına "hiç" olmak kalır.

⁵⁷⁶ Frager, *Kalp Nefs Ruh*, s. 72; Süleyman Bosnalı, *O'nun Adıyla*, Rehber Yayınları, İzmir 2009, s. 130.

⁵⁷⁷ Bosnalı, *O'nun Adıyla*, s. 138.

⁵⁷⁸ Frager, *Kalp Nefs Ruh*, s. 73.

⁵⁷⁹ Bosnalı, *O'nun Adıyla*, s. 140.

⁵⁸⁰ Frager, *Kalp Nefs Ruh*, s. 73.

⁵⁸¹ Bosnalı, *O'nun Adıyla*, s. 90.

⁵⁸² Frager, *Kalp Nefs Ruh*, s. 73.

SONUÇ

Uzun bir geçmişe yeni bir şimdiye sahip olan Tasavvuf Psikolojisi, tasavvufun insan hakkında tespit ettiği verileri psikoloji diliyle açıklamaya çalışan henüz “bilimleşme yolculuğunu” tamamlamamış çok yeni bir alandır. Ülkemizde ve dünyada insanı sadece tek taraflı değil tüm boyutlarıyla tanımak ve insana “kendini” tanıtmak isteyen pek çok psikolog, psikiyatrist ve düşünür tasavvufun insana yönelik irfanından faydalanma yoluna gitmiş, bu irfanı günümüze taşımaya çalışmıştır.

Cennet misafirliği yeryüzü sultanlığı sebebiyle kesintiye uğrayan nefse yine kendinden hareketle ayna tutabilmeyi ve insana varması gereken hedefi yani kemalatı öğreten tasavvufu psikolojik bir dille ifade edebilmeyi hedeflediğimiz araştırmamızın sonucunda;

- 1) Kur'an'da insanın psikolojik yapısı için kalp, ruh ve nefis kelimelerinin kullanıldığı, bu kelimelerden özellikle nefse insanın ruh ve beden bütünlüğünü (iç-dış dünyasını) kapsayacak şekilde geniş bir mana verildiği,
- 2) Nefsin dar manada insanın içgüdülerinin ve arzularının merkezi, geniş manada ise onun “Benliği” olduğu,
- 3) Tasavvuf Psikologlarınca insanın yaşaması için gerekli olan beslenme, çoğalma ve dinlenme gibi güdüleri barındırdığı için nefsin yok edilemez; ama ıslah edilebilir olarak kabul edildiği,
- 4) Nefis, kalp ve ruhun bedende birbiriyle irtibatlı üç merkezi koordine ettiği (nefis; içgüdü ve eğilimler, kalp; duyular ve irade, ruh; hayat enerjisi),
- 5) Aynı cevherin üç yansıması olan bu unsurların birbirini dönüştürecek ve beraber olgunlaşacak bir yapıda yaratıldığı,
- 6) Nefsin alt basamaklarında çeşitli fizyolojik ihtiyaçların davranışların güdüleyicisi olduğu, olgunlaşma basamaklarında ilerledikçe Allah'a yakın olma, O'nun sevgi ve rızasını kazanma gibi manevi isteklerin bu güdülerin yerini aldığı,

- 7) Nefsin olgunlaşma katmanları açıldıkça dindarlık seviyesinin giderek arttığı, mülhime makamı ve sonrasında dini tecrübelerin sıklaştığı,
- 8) Nefsin ifrat, tefrit ve itidal boyutlarından hâsıl olan huy ve davranışların kişide “karakter” olarak ortaya çıktığı,
- 9) Nefsin gelişim aşamalarında mutmainneye gelinceye kadar negatif öğelerin nefiste hala etkin olduğu, mutmainne makamıyla pozitif karakter öğelerinin nefiste yer almaya başladığı, kâmile makamına varıldığında ahlâki, olgun bir karaktere ulaşıldığı,
- 10) Kişinin davranışlarına yön veren düşük bilincin emmare makamından kâmileye doğru yükseldikçe azaldığı, buna mukabil manevi tecrübeler sonucunda gelişen üst bilincin kâmileye doğru giderek kuvvet kazandığı, böylece her iki bilinç sahasını tanıyan Ene'nin kendine ve bu bilinçlere yönelik oluşturduğu farkındalık alanının giderek genişlediği,
- 11) Emmare nefsin kendine yönelttiği “sevginin” nefis olgunlaştıkça Yaratan'a ve yaratılana doğru yön değiştirdiği,
- 12) Nefis olgunlaştıkça temel ihtiyaçlarının fiziksel ihtiyaçlardan bilişsel ve sanatsal ihtiyaçlara dönüştüğü,
- 13) Mutmainne makamı itibariyle nefsin, kalbin ve ruhun iradelerinin uyumlu hale geldiği, böylece insanın içindeki çok sesliliğin gidip yerini bütünleşmiş benliğin almaya başladığı,
- 14) Manevi olgunlaşma sürecini tamamlayan nefsin İdeal Benlik'e (İnsan-ı Kâmil) ulaştığı,
- 15) Manevi rehberin olgunlaşma sürecinde benliğe, rol-model kişiliğiyle yol gösterdiği ve tasavvuf pratikleri sayesinde nefsin güçlerinin ıslah edilip itidal boyutuna çekildiği,
- 16) Henüz bilim olma sancısı çeken Tasavvuf Psikolojisi'nin bu alanda yapılacak akademik çalışmalarla sağlam bir zemine oturacağı tespit edilmiştir.

Bu tespitlerimizin Tasavvuf Psikolojisi alanında akademik çalışmalar yapmak isteyenlere faydalı olacağını ümit etmekteyiz.

KAYNAKLAR

- Acluni, İsmail b. Muhammed, *Keşfü'l-Hafa*, I-II, Beyrut 1351-1352.
- Ahmed b. Hanbel, *Müsned*, I-XXX, Müessesetü'r-Risale, Beyrut, 1995/1416.
- Albayrak, Ahmet, "İkbal'de Dinamik İnsan Anlayışı", *Dîvân İlmî Araştırmalar*, sy. 5 (1998), ss. 241-254.
- _____, *Muhammed İkbal*, Kaynak Yayınları, İzmir 2007.
- Akpınar, Ali, "Allah'n Ahlâkıyla Ahlâklanmak", *Tasavvuf İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi*, sy. 6 (2001), ss. 61-80.
- Ankaravi, İsmail Rühûsî, *Mesnevi'nin Sırrı*, haz. Semih Ceyhan - Mustafa Topatan, hayykitap, İstanbul 2008.
- Arasteh, A. Reza - Sheikh, Enis A., "Tasavvuf: Evrensel Benliğe Giden Yol", *Sufi Psikolojisi*, ed. Kemal Sayar, Timaş Yayınları, İstanbul 2008, ss. 53-96.
- Arpağuş, Sâfi, *Mevlevilikte Ma'nevi Eğitim*, Vefa Yayınları, İstanbul 2009.
- Attâr, Feridüddîn, *Tezkiretü'l Evliya*, çev. Ramazanoğlu Mahmut Sami, Erkam Yayınları, İstanbul 2002.
- Ayni, Mehmet Ali, "Nefs Kelimesinin Manaları", *Darülfünun İlahiyat Fakültesi Mecmuası*, sy.14 (1930), ss.46-52.
- Azmi, M. Yusuf, "İkbal'de İnsan Kavramı", çev. Mustafa Alıcı, *İkbal'in Düşünce Dünyası*, ed. Ahmet Albayrak, İnsan Yayınları, İstanbul 2004.
- Balakbabalar, Muhsin, "Ord. Prof. Hilmi Ziya Ülken", *AÜİFD*, XX, ss. 5-22.
- Bayraktar, Mehmet, *İslam'da Evrimci Yaratılış Teorisi*, Kitabiyat Yayınları, Ankara 2001.
- Blachere, Regis, "Nefs Kelimesinin Kur'an'da Kullanılmasına Dair Bazı Notlar", çev. Sadık Kılıç, *AÜİFD*, V (1982), ss. 189-196.
- Bosnalı, Süleyman, *O'nun Adıyla*, Rehber Yayınları, İzmir 2009.
- Budak, Selçuk, *Psikoloji Sözlüğü*, Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara 2009.

- el-Buhari, Ebû Abdullah Muhammed b. İsmail, *el-Cami'us'sahih*, I-VIII, Daru'l Fikr, Beyrut, 1991/1411.
- Cebecioğlu, Ethem, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, Ağaç Yayınları, İstanbul 2009.
- Cüceloğlu, Doğan, *İnsan ve Davranışı*, Remzi Kitabevi, 1994.
- Çamdibi, H. Mahmut, *Şahsiyet Terbiyesi ve Din Eğitimi*, Çamlıca Yayınları, İstanbul 2011.
- Çankaya, Zeynep Cihangir, "Davranışçı Öğrenme", *Eğitim Psikolojisi*, ed. Yaşar Özbay - Serkan Erkan, Pegem Akademi, Ankara 2008, ss. 249-287.
- Çelikoğlu, Şahver, *Nefs Tezkiyesi*, Marifet Yayınları, İstanbul 2010.
- Demirci, Mehmet, "İçe Dönük Cihad: Mücahede", *Tasavvuf İlmi ve Akademik Araştırma Dergisi*, sy. 19 (2007), ss. 9-21.
- Demirtaş, Ömer, "Riyazet Eğitimi İle Gerçekleşen Manevi Olgunluk", *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, XI/1 (2011), ss. 79-90.
- Doğan, D. Mehmet, *Büyük Türkçe Sözlük*, Vadi Yayınları, 2001.
- Durusoy, Ali, *İbn Sinâ Felsefesinde İnsan ve Âlemdeki Yeri*, İFAV Yayınları, İstanbul 1993.
- Ebu Davud, Süleyman b. El-Eş'as es-Sicistânî, *es-Sünen*, I-V, Daru'l Hadis, Kahire, 1998/1419.
- Ecmel, Muhammed, "Sûfî Ruhbilimi", *Sufî Psikolojisi*, ed. Kemal Sayar, Timaş Yayınları, İstanbul 2008, ss. 97-115.
- Erdem, Selman, *Psikoloji 1-2*, Fil Yayınevi, İstanbul 1996.
- Erginli, Zafer, *Hâris Muhâsibî ve Nefs Kavramı*, Karadeniz Basın Yayın, Rize 2008.
- _____, "İbn Arabî'ye Göre Hz. Adem'de Temel İnsan Nitelikleri", *Tasavvuf İlmi ve Akademik Araştırma Dergisi*, (İbn Arabî Özel Sayısı-1), sy. 21 (2008), ss. 161-197.

- _____, *Metinlerle Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*, Kalem Yayınevi, İstanbul 2006.
- _____, *Tasavvuf Düşüncesinde Muhâsibî*, Karadeniz Basın Yayın, Rize 2008.
- Faruki, Muhammed Tahir, “İkbal’e Göre Mü’min Kişi (Merd-i Mübin) Tasavvuru”, çev. Şevket Bulu, *İkbal’in Düşünce Dünyası*, ed. Ahmet Albayrak, İnsan Yayınları, İstanbul 2004.
- Fedai, Osman, “*Hilmi Ziya Ülken’de Dini Hayat*”, (basılmamış yüksek lisans tezi), Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana 2007.
- Frager, Robert, “Başlarken”, *Manevi Rehberlik ve Benötesi Psikoloji Üzerine Paylaşımlar*, ed. Robert Frager, çev. Ömer Çolakoğlu, Kaknüs Yayınları, İstanbul 2009.
- _____, *Kalp, Nefs ve Ruh*, çev. İbrahim Kapaklıkaya, Gelenek Yayınları, 2003.
- _____, “Tasavvuf Geleneğinde İrşad”, *Manevi Rehberlik ve Benötesi Psikoloji Üzerine Paylaşımlar*, ed. Robert Frager, çev. Ömer Çolakoğlu, Kaknüs Yayınları, İstanbul 2009, ss. 23-39.
- Fromm, Erich, *Psikanaliz ve Din*, çev. Şükrü Alpagut, Kabalcı Yayınları, İstanbul 1990.
- el-Gazzâlî, Ebû Hâmid Muhammed b. Muhammed b. Muhammed, *İhyâu Ulûmi’-d-Din*, I-IV, çev. Sıtkı Güllü, Huzur Yayınları, İstanbul 1998.
- Holm, Nils G., *Din Psikolojisine Giriş*, çev. Abdülkerim Bahadır, İnsan Yayınları, İstanbul 2007.
- Hökelekli, Hayati, *Din Psikolojisi*, TDV Yayınları, Ankara 2001.
- _____, *İslam Psikolojisi Yazıları*, Dem Yayınları, İstanbul 2009.
- Ildırar, Mehmet, *Tasavvuf ve Nefis Terbiyesi*, Semerkand Yayınları, İstanbul 2010.
- İbrahim Hakkı, *Marifetname*, I-III, nşr. Ahmed Davutoğlu, Huzur Yayınları, İstanbul 2003.
- .

- İbn Mace, Ebû Abdullah Muhammed b. Yezid el-Kazvînî, *es-Sünen*, I-II, Daru'l Hadis, Kahire, ts.
- İbn Manzur, Cemâlüddin Muhammed b. Mükerrerem *Lisânü'l 'Arab*, I-XV, Daru'l-Sadır, Beyrut, ts.
- Kara, Mustafa, *Tasavvuf ve Tarikatlar Tarihi*, Dergah Yayınları, 1999.
- Karaman, Fikret vd., *Dini Kavramlar Sözlüğü*, DİB Yayınları, Ankara 2006.
- Karaman, Hayrettin vd., *Kur'an Yolu*, I-V, DİB Yayınları, Ankara 2007.
- Kasapoğlu, Abdurrahman, "Yusuf ve Züleyha Açısından Kur'an'da Nefs-i Emmare Kavramı –Fdeud'un 'İd' Kavramıyla Bir Mukayese", *Tasavvuf İlmi ve Akademik Araştırma Dergisi*, sy. 17 (2006), ss. 57-71.
- Kayıklık, Hasan, *Tasavvuf Psikolojisi*, Akçağ Yayınları, Ankara 2009.
- Kerschensteiner, Georg, *Karakter Kavramı ve Terbiyesi*, çev. H. Fikret Kanad, Milli Eğitim Basımevi, Ankara 1977.
- Kılıç, Cevdet, "Muhammed İktbal'in Düşüncesinde Benlik Felsefesi", *Tasavvuf İlmi ve Akademik Araştırma Dergisi*, sy. 2 (1999), ss. 49-70.
- Kılıç, Sadık, *Benliğin İnşası*, İnsan Yayınları, İstanbul 2000.
- Kocabaşoğlu, Neşe, "Stres ve Anksiyete", <http://www.ctf.edu.tr/stek/pdfs/47/4719.pdf>. [31.12.2011]
- Kotku, Mehmet Zahid, *Nefsin Terbiyesi*, Seha Neşriyat, İstanbul 1994.
- Kökrek, Zekeriya, "Ayhan Songar Hoca'yı Rahmet ve Şükranla Anarken", *Yeni Symposium*, XXXVI/1-2 (1998), s. 11.
- Kuşat, Ali, "Nefis Mertebelerine Psikolojik Bir Yaklaşım", *Tasavvuf İlmi ve Akademik Araştırma Dergisi*, sy. 9 (2002), ss. 119-128.
- Mehmet Hulusi Efendi, *Rüyaların Işığında Nefis Mertebeleri*, çev. Abdurrahman Acer, Sebil Yayınevi, İstanbul 2006.

- Mevlâna Celâleddîn, Muhammed b. Muhammed el-Belhî er-Rûmî, *Konularına Göre Açıklamalı Mesnevî Tercümesi*, I-VI, çev. Şefik Can, Ötüken Yayınları, İstanbul 2002.
- Muhammed Sadık Efendi, *Sadık Efendi Risalesi*, nşr. Süleyman Uludağ, Türk Tasavvuf Musikisi ve Folklorunu Araştırma Vakfı, ys., ts.
- el-Muhâsibî, Hâris, *er-Riâye*, çev. Şahin Filiz - Hülya Küçük, İnsan Yayınları, 2009.
- Müslim, Ebü'l-Hüseyn Müslim b. el-Haccâc, *el-Cami'us'sahîh*, I-V, Daru'l Fikr, Beyrut, 1983/1403.
- Nesai, Ebû Abdurrahman Ahmed b. Şuayb b. Ali Bahr en-Nesai, *es-Sünen*, I-VII, Daru'l Kütübü'l İlmîyye, Beyrut, 1991/1411.
- Nurbahş, Cevad, *Sûfî Öğretisinde İnsan ve İnsan Psikolojisi*, Kurtuba Kitap, İstanbul 2009.
- Ögke, Ahmet, "İbnü'l-Arabî'nin Fusûsu'l Hikem'inde Ayna Metaforu", *Tasavvuf İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi* (İbnü'l Arabî Özel Sayısı-2), sy. 23 (2009), ss. 75-89.
- _____, *Kur'an'da Nefs Kavramı*, İnsan Yayınları, İstanbul 1997.
- Özbay, Yaşar, "Bilişsel Gelişim", *Eğitim Psikolojisi*, ed. Yaşar Özbay - Serkan Erkan, Pegem Akademi, Ankara 2008, ss. 132-148.
- Özelsel, Michaela Mihriban, *Halvette Kırk Gün*, çev. Petek Budanur, Kaknüs Yayınları, İstanbul 2002.
- Öztabağ, Lütfi, *Psikolojide İlk Adım*, İnkılap ve Aka Kitabevleri, İstanbul 1983.
- Peker, Hüseyin, *Din Psikolojisi*, Çamlıca Yayınları, İstanbul 2011.
- _____, "Tasavvuf Psikolojisi", *OMÜİFD*, sy. 7 (1993), ss. 35-52.
- Savuk, Fevzi, "Profesör Doktor Ayhan Songar", *Yeni Symposium*, XXXVI/1-2 (1998), ss. 9-10.

- Sayar, Kemal, "Geçmişin Bilgeliği Bugünün Psikoterapileriyle Buluşabilir mi?", *Sufi Psikolojisi*, ed. Kemal Sayar, Timaş Yayınları, İstanbul 2008, ss. 17-52.
- _____, "Yeni Baskıya Önsöz", *Sufi Psikolojisi*, ed. Kemal Sayar, Timaş Yayınları, İstanbul 2008.
- Schimmel, Annemarie, *İslamın Mistik Boyutları*, çev. Ergun Kocabıyık, Kabalcı Yayınları, 2001.
- Sezen, Abdulvahit - Yenen, İlker, "Türkiye'de Din Psikolojisi Alanında Ulusal Dergilerde Yayınlanmış Makaleler Bibliyografyası (1956-2008)", *DEÜİFD*, XXX/2009, ss. 103-137.
- Shafii, Muhammed, "Varoluşsal Vuslat: Benliğin Kurtuluşu", *Sufi Psikolojisi*, ed. Kemal Sayar, Timaş Yayınları, İstanbul 2008, ss. 117-149.
- Sofalı Bâlf Efendi, *Yedi Makam Yedi Nefs*, nşr. Muhammed Bedirhan, hayykitap, İstanbul 2010.
- Songar, Ayhan, "Nefis Hakkında", *Türk Edebiyatı Dergisi*, sy. 85 (1980), ss. 5-8.
- Soysaldı, İhsan, "Halvet Kavramı Üzerine Bir Değerlendirme", *Tasavvuf İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi*, sy. 19 (2007), ss. 235-243.
- Şahin, Mustafa, "Hümanistik Gelişim", *Eğitim Psikolojisi*, ed. Yaşar Özbay - Serkan Erkan, Pegem Akademi, Ankara 2008, ss. 355-370.
- Taylor, Jeremy, "Rüyalar ve Manevi Rehberlik", *Manevi Rehberlik ve Benötesi Psikoloji Üzerine Paylaşımlar*, ed. Fobert Frager, çev. Ömer Çolakoğlu, Kaknüs Yayınları, İstanbul, 2009, ss. 41-63.
- Tenik, Ali, "Sosyo-Psiko Açısından Zikir ve Şanlıurfa Dergah Camii Örneği", *Tasavvuf İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi*, sy. 8 (2002), ss. 97-116.
- Tirmizi, Ebu İsa Muhammed b. İsa b. Sevre, *es-Sünen*, I-V, Beyrut, ts.
- Türer, Osman, *Ana Hatlarıyla Tasavvuf Tarihi*, Seha Neşriyat, İstanbul 1995.

- Uludağ, Süleyman, “Halvet”, *DİA*, XV, 386-387.
- _____, “Halvet Der-Encümen”, *DİA*, XV, 387-388.
- _____, “Kalb”, *DİA*, XXIV, 229-232.
- _____, “Makam”, *DİA*, XXVII, 409-410.
- _____, “Nefis”, *DİA*, XXXII, 526-529.
- _____, “Riyazet”, *DİA*, XXXV, 143-144.
- _____, “Ruh”, *DİA*, XXXV, 192-193.
- _____, *Tasavvufun Dili*, I-III, Mavi Yayıncılık, 2006.
- _____, *Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*, Kabalcı Yayınları, İstanbul 2002.
- Ülken, Hilmi Ziya, “Anadolu Tarihinde Dini Ruhiyat Müşahedeleri: Burak Baba, Geyikli Baba”, *Mihrab Mecmuası*, sy. 13-14 (1924), ss. 434-448.
- _____, “Anadolu Tarihinde Dini Ruhiyat Müşahedeleri: Hacı Bektaş Veli”, *Mihrab Mecmuası*, sy. 15-16 (1924), ss. 515-530.
- _____, “Tasavvuf Psikolojisi”, *İstanbul Üniversitesi Konferanslarından Ayrı Basım*, İstanbul 1946, ss. 193-206.
- Yağmur, İsmail, *Gazzâlî Düşüncesinde İnsan Psikolojisine İlişkin Bulgular*, (basılmamış yüksek lisans tezi), CÜSBE, Sivas 2007.
- Yavuz, Yusuf Şevki, “Ruh”, *DİA*, XXXV, ss. 187-192.
- Yenen, İlker - Sezen, Abdulvahit, “Türkiye’de Din Psikolojisi Alanında Lisansüstü Tezler (1963-2008) Üzerine Bibliyografik Bir Çalışma”, *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, sy. 2 (2008), ss. 147-178.
- Yıldız, Abdullah, *Yusuful’un Üç Gömleği*, Pınar Yayınları, İstanbul 2011.
- Yıldız, Adem, *İmam Gazzâlî’ye Göre Nefis ve Nefis Eğitimi*, (basılmamış yüksek lisans tezi), Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya 2007.
- Yılmaz, Hasan Kamil, *Anahatlarıyla Tasavvuf ve Tarikatlar*, Ensar Neşriyat, İstanbul 2002.
- Zuhayli, Vehbe, *et-Tefsirü’l-Münir*, I-XV, çev. Hamdi Aslan vd., Risale Yayınları, İstanbul 2005.

ÖZET

“Tasavvuf Psikolojisi Açısından Nefsin Olgunlaşma Sürecinin Karaktere Etkisi” başlıklı tezimizde insanın iç dünyasının temel taşları olan nefis, kalp ve ruh kavramları tasavvufi-psikolojik bir bakış açısıyla incelenmiş, bu unsurların birbiriyle ilişkisi açıklanmaya çalışılmıştır.

Halveti-Cerrahi geleneğinin yedili nefis mertebelerine sadık kalınarak olgunlaşma sürecindeki nefsin her bir makamdaki karakteri anlatılmıştır. Nefsin kemal yolculuğunda açılan bilincini daha görünür ifade edebilmek için Frager’in Kalp Nefs Ruh kitabındaki diyagramlara başvurulmuştur.

Tasavvufun nefsi terbiye etmek ve kâmil bir karaktere ulaştırmak için kullandığı tasavvuf pratiklerinden riyazet, halvet ve zikrin psikolojik yönü üzerinde durulmuş ve olgunlaşma sürecini tamamlamış rol-model şahsiyet olan manevi rehberin salık üzerindeki etkisi açıklanmıştır.

Ayrıca tezimizin giriş kısmında Psikoloji ve Din Psikolojisi’nin tarihi kısaca özetlenmiş, Din Psikolojisi ve Tasavvuf Psikolojisi’nin ülkemizdeki geçmişi hakkında bilgiler verilmiştir.

ABSTRACT

In our thesis with the title “The Influence of Self Maturation Process on Character in terms of Tassawwuf Psychology” concepts of self, heart and soul which are the cornerstones of man’s inner world are examined through a sufist-psychological point of view, and the relation of these elements among each other are tried to be explained.

Staying loyal to the heptamerous self degrees of the Halveti-Cerrahi tradition, the character of the self which is through the maturation process in each stage. In order to express the consciousness of the self expanding during the maturation journey more apparently diagrams in Frager’s book Heart Self Soul are used.

Psychological aspect of Sufist practices such as riyazet, khalwah and dhikr which sufism uses in order to discipline self and convey it to a mature character are accentuated and the influence of role-model figure who has completed maturation process on the disciple is explained.

Besides, in the introduction section of our thesis history of Psychology and Religious Psychology is summarized briefly and information about the history of Religious Psychology and Tasawwuf Psychology in our country is given.

ÖZGEÇMİŞ

Tuğba KİŞMİR (KÜÇÜKVAR)

18.10.1981 yılında Rize’de doğdu. 1999 yılında Rize İmam Hatip Lisesi’nden 2003 yılında KTÜ Rize İlahiyat Fakültesi’nden mezun oldu. 2009 yılında Rize Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Din Psikolojisi Bilim Dalı’nda Yüksek Lisans’a başladı.

Üniversite mezuniyetinden sonra 2004 yılında Rize İl Müftülüğü’nde Kur’an Kursu Öğreticisi olarak göreve başladı. 2010 yılında Diyanet İşleri Başkanlığı’nın düzenlediği Vaizlik Yeterlilik Sınavı’nı kazandı ve Rize İl Müftülüğü’ne İl Vaizi olarak atandı.

Tuğba Kişmir, Rize İl Müftülüğü Aile İrşad ve Rehberlik Bürosu’nda görev yapmaktadır.