T.C.
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ
(DİN PSİKOLOJİSİ) ANABİLİM DALI

NEFS MUHASEBESİNE PSİKLOJİK AÇIDAN BAKIŞ

Yüksek Lisans Tezi

Mevlüt GANİ

Ankara-2010

T.C.
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ
(DİN PSİKOLOJİSİ) ANABİLİM DALI

NEFS MUHASEBESİNE PSİKOLOJİK AÇIDAN BAKIŞ

Yüksek Lisans Tezi

Mevlüt GANİ

Tez Danışmanı
Doç. Dr. Öznur ÖZDOĞAN

Ankara-2010

T.C.
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ
(DİN PSİKOLOJİSİ) ANABİLİM DALI

NEFS MUHASEBESİNE PSİKOLOJİK AÇIDAN BAKIŞ

Yüksek Lisans Tezi

Tez Danışmanı : Doç. Dr. Öznur ÖZDOĞAN

Tez Jürisi Üyeleri

Adı ve Soyadı	**İmzası**
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

Tez Sınavı Tarihi .....

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Bu belge ile bu tezdeki bütün bilgilerin akademik kurallara ve etik davranış ilkelerine uygun olarak toplanıp sunulduğunu beyan ederim. Bu kural ve ilkelerin gereği olarak, çalışmada bana ait olmayan tüm veri, düşünce ve sonuçları andığımı ve kaynağını gösterdiğimi ayrıca beyan ederim.(……/……/201…)

Tezi Hazırlayan Öğrencinin
Adı ve Soyadı

Mevlut GANİ

İmzası

……

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ……VII

KISALTMALAR……..…IX

GİRİŞ…….…...1

A. ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ…….3

B. ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEM……...3

C. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ……...4

D. ARAŞTIRMANIN EVREN VE ÖRNEKLEMİ……...……6

E. ARAŞTIRMANIN KAPSAMI VE SINIRLILIKLARI.…….....6

F. ARAŞTIRMANINVARSAYIMLARI…….……..6

I.BÖLÜM

NEFS VE NEFS MUHASEBESİNİN SÖZLÜK VE TERİM ANLAMLAR……7

A. Nefs……...……...……...7

1.Nefsin sözlük anlamında kullanılışı…….……7

2.Nefsin metafizik anlamda kullanılışı…….……10

3.Nefsin psikolojik anlamda kullanılışı…….……...10

4.Nefsin diğer terim anlamlarda kullanılışı ……...11

B. NEFS MUHASEBESİ

1. Nefs muhasebesinin sözlük anlamında kullanılışı…...……..13

2. Nefs muhasebesinin terim anlamında kullanılışı……..……..13

C. NEFSİN DİĞER DİSİPLiNLERDEKİ YERİ……..…..13

1.Felsefi açıdan nefs…….……..13

2.Kelami açıdan nefs…….…….15

3.Tasavvufi açıdan nefs……17

D. TASAVVUFTA NEFSİN ÖZELLİKLERİ……...18

E. KUR'AN-I KERİM DE NEFS VE NEFS MUHASEBESİ ……..…20

F. HADİSLERDE NEFS VE NEFS MUHASEBESİ……..24

G. NEFSİN MERTEBELERİ…….……..33

H. NEFSE KARŞI YAPMAMIZ GEREKENLER…….……38

1.Nefs muhasebesi…….…….....38

2.Nefsin terbiyesi ve nefsle mücadele……...…40

3.Nefsi küçük görme……...…….……...42

4.Nefse karşı muhalefet ve kontrol etme ……...43

I. NEFS MUHASEBESİ İLE İLİŞKİLİ KAVRAMLAR……...…44

1.Günahkârlık……...45

2.Tövbe……...46

3.Vicdan…….47

4.Benlik……..48

5.Bilişsel Terapi…….50

II. BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN BULGULARI DEĞERLENDİRİLMESİ

A. BETİMSEL İSTATİSTİK…….…….....52

1.Katılımcıların demografik özellikleri…….52

2.Katılımcıların nefs muhasebesine yaklaşımları ile kaygı ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişki……..……..….....54

B. İÇERİK ANALİZİ……55

C. YORUM……..……..….85

D. SONUÇ VE ÖNERİLER…….…...……..……..99

ÖZET…….……...105

ABSTRACT…….……106

BİBLİYOĞRAFYA…….…….…...……..107

EKLER…….…….....115

Ek 1. Nefs muhasebesine psikolojik açıdan yaklaşım mülakat soruları…….…….....……114

Ek 2. Burns depresyon ölçeği……..….....115

Ek 3. Kaygı ölçeği soruları…….……..…….....116

ÖNSÖZ

Kişi bu dünyaya yalnız gelmekte ve bu dünyadan ayrılırken de yalnız gitmektedir. Bu süreç doğum ve ölüm arasındaki süreçtir. Kişi bu süreçte asla başıboş bırakılmamıştır ve yaşamında da yalnız değildir.

Yaşam boyu yapıp ettiklerinden, bu hayatta ve sonrasında sorumlu tutulmuştur ve kendisine diğer yaratılmışlardan farklı olarak akıl verilmiştir. Aklını kullandığı sürece değerli ve kullanmadığı sürece de değersizdir. Yaşamı boyunca önüne birçok engeller de çıkmaktadır. Tarihsel süreç içersinde ve kadim dinlere baktığımızda insan, nefsini bu engellerden biri olarak görmekte ya da kendi önündeki engel olarak algılamaktadır. Oysa yaratanımız bizi nefisle yaratmış ve bunda da bir amaç olmalıdır. İşte biz de bu çalışmamızda, nefsin engel mi yoksa bize değer katan bir olgu mu olduğunu anlamaya çalıştık. Bu olguyu imkânlarımız ölçüsünde ve yardımcı etmenlerle beraber irdeledik. Eğer ki bu olguyu olumlu anlamlandırabilirsek bizim için nefs olumsuz olmaktan çıkar anlamlı bir hal alır. Nefse kötü gözle bakmak yerine onu kendi hizmetimize sunabiliriz. Nefsimizi eğitebilir ve önce kendimizin dolayısıyla da insanlığın hizmetine sunabiliriz. Bu durumda kendimizi de gerçekleştirmiş oluruz. Yaratanımıza olan vazifemizi yerine getirmenin mutluluğunu da yaşarız.

Tezimize başlarken araştırma için gerekli kaynak, yayınların az olması dikkatimizi çekti. Böylesine önemli bir konuda fazlasına araştırma yapılmamış olması bizi hem üzdü hem de sevindirdi. Açıkçası işimizin de zor olduğunu ortaya çıkardı.

Öncelikle nefsin ne olduğunu anlamaya çalıştık. Nefs ile bağlantılı olduğunu düşündüğümüz diğer kavramlara değindik ve aralarındaki bağlantıları kavramsal

çerçeve de irdeledik. Araştırmamıza mülakat yaparak devam ettik. Mülakat esnasında hem kendimi değerlendirme fırsatı buldum hem de geliştirme fırsatı buldum. Benim için de bu tez bir nefs muhasebesi oldu. Verilerimiz ve araştırmalarımız ışığında tezimize açıklık getirdik. Tartışma ve değerlendirmelerimizi de yaparak sonuca ulaşmaya çalıştık.

Hayattaki beklentilerimizi ve yapamadıklarımızı her daim yapmak için, kendimizi tanıma ve kendimizi gerçekleştirebilmemiz için bu çalışma önemlidir.

Bu tezin hazırlanmasında emeği geçen birçok kişi vardır. Tezin hazırlanmasında bana maddi ve manevi desteklerini esirgemeyen aileme teşekkür ederim. Mülakatta ve araştırmalarımda bana yardımcı olan arkadaşlarıma çok teşekkür ederim. Her zaman desteğini esirgemeyen tezim boyunca her anında yardımcı olan aynı zaman da tez danışmanım olan hocam Doç. Dr. Öznur Özdoğan'a ve jürimde bulunup değerlendirmeleriyle katkıda bulunan Prof. Dr. Niyazi Akyüz'e, en önemlisi de yol göstericiliği ve değerli fikirleriyle yardımcı olan Prof. Dr. Salih Akdemir'e sonsuz şükranlarımı sunarım.

Tezimizin bu konuda araştırma yapmak isteyenlere ışık tutmasını temenni etmekteyiz. Rabbimize karşı en içten ve samimi olabilmemiz ve O'na hayırlı kul olabilmek dileğiyle…

Mevlüt GANİ

Ankara 2010

KISALTMALAR

A.e. : Aynı eser

A.g.e. : Adı geçen eser

A.g.m. : Adı geçen makale

Ans. : Ansiklopedi

A.s. : Aleyhis-selam

B. : İbn

Bk : Bakınız

C. : Cilt

Fak. : Fakültesi

H. : Hicri

İst. : İstanbul

Krş. : Karşılaştırınız

M. : Miladi

Matb. : Matbaası

R.A. : Radiyallahu anh.

Terc. : Tercüme eden

Th. : Tahkik

Ts. : Tarihsiz

Ün. : Üniversite

V. : Vefatı

Vb. : ve benzeri

V.d. : ve devamı

Yay. : Yayınları

GİRİŞ

Nefs ve nefs muhasebesi kavramları Türk ve İslam geleneğinde önemli yere sahip kavramlardır. Birçok dini ve kültürel kavramda olduğu gibi nefs ve nefs muhasebesi söz konusu olduğunda insandan bahsetmemek mümkün görünmemektedir. İnsan kendi farkındalığı olan ve değişik duygu durumları içinde bulunan bilinçli bir varlıktır. İşte bu bilinç onun içsel bazı faktörleri kullanmasına ve geliştirmesine zemin hazırlar. İslam geleneğinde bu içsel güç nefstir. Bu içsel gücü kontrol altına alan ve muhakeme mekanizması ise nefs muhasebesidir. Bu açıdan nefs muhasebesi insanın içsel dinamiklerini harekete geçiren kendini, çevresini algılamasına ve sorgulamasına yardım eden bir süreçtir. Tüm bu hususlar göz önünde bulundurularak bu araştırma da önce nefsi irdeleyip sonra nefs muhasebesini psikoloji bilimi açısından incelemeye çalışacağız.

Nefs kavramının içeriği; onun gerçeğinin ne olduğu, yapısının ne olduğu, somut mu soyut mu olduğu, araz mı cevher mi olduğu, ruhla ilişkisinin mahiyeti, bedenle, akılla, kalp ile ve şeytan ile ilişkisi, başı ve sonunun olup olmaması gibi birçok bağlantıyı içerir. Bu durum Felsefe, Kelam ve Tasavvuf ekollerince tartışılmış ve bu alanla ilgili pek çok bilgi ve görüş ifade edilmiştir.

Özellikle Tasavvufçular nefs konusuna çok önem vermişlerdir. Tasavvufun genelini bu nefs konusu içermekte ve "*Nefsini/kendini bilen Rabbini bilir*" [1]düsturu hâkimdir. Bu düstur , "Kendinin fâni olduğunu bilen, Rabbinin baki olduğunu da

[1] "Kendini bilen, Rabb'ini hakkıyla bilir" meâlindeki bu söz yani "men arefe" mutasavvıflarca çok zikredilir. Bkz.: *Matleu'l-I'tikâd Tercemesi,* s. 40; *Ahâdis-i Mesnevi, s. 167; Kûnûzu'l- Hakâik,* Hind basımı, s. 9, Mısır basımı s. 19; Neh*cü'l-Belâğa* şerhinde Hz. Ali'ye ait gösterilen bu ibare lbn Teymiyye'ce Mevzu Hadis sayılmıştır. Safînatu'r-Râğıb, s. 149'da ise Hadis olmadığı, Ebu Bekr er-Râzî'nin sözü olduğu kayıtlıdır." (Es'ad Coşan, Hacı Bektaş ı Velî-Makâlât, s. 29, "1" numaralı dipnot, Seha Neşriyat, ist., Ts.).

bilir" demektir.[2]Nefsinin; kulluk ve zillet ile bu dünyada garip ve hayvani şehvetlerden kaçınmak suretiyle bilerek, yaratılış bakımından kendisine yaraşır biçimde Allâh'u Teâlâ'yı tanıyıp yalnız O'na ve O'nun isteklerini yerine getirmektir. Nefsini bilmeyen Rabbini de bilemez. [3]

Allah'ı tanımakla yükümlü olan kişi, nefsini de tanıması gerekir. Bu suretle sonradan var olduğunu ve Allah'ın kadim olduğunu anlar ve kendisinin geçici olduğunu idrak eder. Bu konuda İslam büyüklerinden biri "Nefsi hakkında bilgisiz olan, başkası hakkında çok daha fazla bilgisiz olur. Nefsini zilletle tanıyan, Rabbini izzetle tanımış olur"[4] diye söylemiştir. İşte bundan dolayı tasavvufta nefs mertebeleri ortaya çıkmış ve nefsi tanıyarak kişinin kendini tanıması, varlığını tanıması, hakikati ve yaratanını tanınması amaçlanmaya çalışılmıştır. Kişinin nefsini tanımadan nefs muhasebesi yapması beklenemez ve aklını kullanan insan kendini muhasebeye çeker ve doğruyu bulma çabası içersindedir. Bu süreçte yaşadığı birçok kaygıları, depresif halleri ve iç sıkıntıları olduğu gibi dışsal da birçok sıkıntıları olacaktır. Nefs muhasebesi de bu sürecinin harmanlanması ve sonuçlarına ulaşılma çabasıdır ki, insanlar kendilerini gayri ihtiyari kontrol etmek isterler. Nerede ne yaptığını, nasıl yaptığını, niçin yaptığını ve sonuçlarının ne olacağını aklı ile irdeleyerek yaşantısını anlamlandırmaya çalışır. Nefs muhasebesi için önce nefsin ayrıntılı irdelenmesi gerekir. Çünkü nefs muhasebesi,nefse karşı olan vazifemizdendir. Kaynaklarımızda da genelden nefs üzerinde durulmuş, anlamaya ve anlamlandırmaya çalışılmıştır. Nefs muhasebesi de ondan bir cüz olduğundan çok fazla bilgiye rastlanılmamaktadır.

---

[2] Es'ad Coşan, A.g.e., s. 61.

[3] Ebu Hâmid Muhammed b. Muhammed Gazzâlı, *İhyâu Ulûmi'd-Dîn,* c. III, s. 433.

[4] Ali b. Osman b. Ebu Ali Cûllâbî Hucvirî, *Keşfü'l-Mahcûb,* Terc.: Süleyman Uludağ (Hakikat Bilgisi), s. 310.

Biz de nefs muhasebesine nefs üzerinden giderek açmaya ve araştırmaya çalışacağız. İmkânlarımız ölçüsünde, konuların ayrıntılarına girmeden bizim için gerekli ve önemli olan kavramlar açısından değişik başlıklar altında ele alacağız.

A. ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ: Nefs, kendi başına kadim zamanlardan belli insanı ilgilendirmiş ve insanoğlu nefsi anlamlandırmaya çalışmıştır. Nefs muhasebesi ise nefs ile ilintilidir. Nefs muhasebesi toplumda sürekli dillendirilen ve anlamı içeriği bilinmese de birçok insanın kullandığı bir durumdur.

Günümüz insanı hayatı çok hızlı yaşamaktadır. Hayatında ve çevresinde yaşanılan olaylardan etkilenmekte veya etkilemektedir. Bu durum, iç dünyasını da etkileyen süreçtir. Ruhsal açıdan çıkmazlar yaşayan insan düşünme yetisiyle kendine dönmekte ve varlıksal olarak durumu algılamaya çalışmaktadır. Anlamlandırma süreci yaşayan insan nefs muhasebesi ile bu yaşanılanları değerlendirmek ister. Çeşitli ruhsal sıkıntılardan kendini kurtarmaya çalışır. Kendini, kendiliğini, dış dünyayı ve yaşanılanları anlamlandırmaya çalışır.

"Nefs muhasebesi yapmanın kişi, kişilik ve kişiler üzerindeki etkileri nelerdir ve etkilerin olumlu veya olumsuz olup olmadığının da ortaya konulması" araştırmamızın problem cümlesini oluşturur.

B. ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ: İslam dini kaynakları ve psikoloji bilimi açısından nefs muhasebesinin kişilik ve kişiler üzerindeki etkisini araştırarak, davranışlarındaki değişiklikleri incelemektir. Nefs muhasebesi kişinin hayatındaki tüm süreci kapsamaktadır. Bu kapsam yapıp etmelerimiz ve sorumluluğumuzdaki her şeydir. Hayatımızdaki her adımımızda ve söylemlerimiz açısından önem arz etmektedir. Davranış ve söylemlerimiz olumlu veya olumsuz olması yine nefs muhasebesi yapıp yapmamamızla da ilintilidir. Ayrıca bundan

sonraki nefs muhasebesi ile ilgili yapılacak bilimsel araştırmalara ışık tutması açısından da önemlidir.

C.ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ: Araştırmada öncelikle Din Psikolojisi ve Tasavvuf Psikolojisi literatürü taranarak nefs, nefs muhasebesi ve bu konularla ilgili olan diğer konular kavramsal ve kuramsal çerçevede araştırıldı. Psikoloji literatürü de taranarak iç gözlem, içsel algı, bilişsel terapi depresyon ve kaygı kavramları ile nefs muhasebesi ile olan ilişkisi incelendi. Mülakat yapılanların aynı zamanda depresyon ve kaygı düzeyleri ölçüldü[5] ve bu sonuç nefs muhasebesiyle ilişkilendirildi. Araştırma tanımlayıcı nicel ve nitel bir araştırma olduğundan mülakat tekniği kullanıldı[6].

Mülakat soruları konumuza uygun olarak titizlikle hazırlandı. Ön değerlendirmemiz neticesinde sorularımızın bazıları kısa cevaplı iken bazıları da açık uçlu sorulardan oluşmaktadır. Mülakat yapılan kişilere önce nefs muhasebesi bilgisi

[5] Depresyon düzeylerini ölçmek için Burns'ün Depresyon Ölçeği kullanılmıştır. 25 maddelik BDÖ'nün güvenirliliği Oakland, California'daki Bilişsel Terapi Merkezine başvuran 90 ve Atlanta Georgia'daki bir merkeze başvuran 145 ayakta tedavi hastası üzerinde değerlendirilmiştir. Her iki grupta da güvenirlik benzer ve yüksek bulunmuştur.(Cronbach Alpha = ,95).

[6] Bu tekniğin kullanılmasının sebebi ise araştırmanın belli bir zamanla sınırlı olması ve güvenirliliğinin sağlanmasıdır. Mülakat, Din Psikolojisi bilgi toplama tekniklerindendir ve cevap almak amacıyla soruların sözlü ve genellikle yüz yüze olarak yöneltilmesidir. Mülakat iki çeşittir. Birincisi standartlaştırılmış mülakat ki, bu çeşit mülakatlarda sorular herkese sorulur ve cevaplar kayda geçirilir. İkincisi ise serbest mülakattır ki, sorular önceden belli değildir. Bu araştırma da birinci mülakat çeşidi kullanılmıştır. Sorular daha önceden hazırlanarak katılımcılara yöneltilmiş ve sadece tek yönlü bir anlayış sergilenmemiştir. Katılımcıların soruları da dikkate alınmıştır. Sorular toplu olarak değil, teker teker yöneltilmiştir. Bulgular öncelikle ses kaydı olarak alınmış ve daha sonra yazılı dokümanlara çevrilmiştir. Bu durum araştırmanın güvenirliği açısından da önemli bir durumdur. Mülakat esnasında çeşitli zorluklarla karşılaşılmış olsa da mülakat esnasında bu zorluklar aşılmaya çalışılmıştır. Ayrıntılı bilgi için bkz. (Hüseyin Peker, Din Psikolojisi, Çamlıca yay. ,İst., 2003, s. 65-66).

verildi. Bunun neticesinde gönüllü olanlarla devam edildi. Nefs muhasebesi hakkında bilgisi olmayan veya yanlış değerlendirenlerle veya başka kavramlarla karıştıran birçok kişi ile karşılaşıldı. Nefs muhasebesi yapanlarla görüşmelere devam edilmiştir. Sorularımızdan bazılarına gerekli açıklamalarda bulunulmuş ve kişilere sorular hakkında bilgi verilmiştir. Özellikle "Nefs muhasebesi yapıyor musunuz" ve "Vicdanla nefs muhasebesi aynı mıdır" sorularını algılamada sorunlarla karşılaşıldığından ek açıklamalarda bulunularak cevaplar alınmaya çalışılmıştır. Kişilerin o andaki depresyon ve kaygıları da tespit edilmeye çalışılmıştır. Bu depresyon ve kaygı düzeyleri dört kişi de çok yüksek bulundu. Duygusal, düşünsel ve davranışları açısından sorunlarının olduğu tespit edildi. Aciliyet gösteren ve tehlike arz edenlere psikolojik destek verilmeye çalışıldı. Bazılarına psikiyatriste gitmeleri tavsiye edildi. Bazıları ile görüşmelere devam edilerek bilişsel terapi ve Frankl'in logoterapisi yani varoluşsal anlam arayışı uygulamaları yapıldı. Bu dört kişi de en göze çarpan husus ise bu kişilerin madde bağımlısı olmasıydı ve alkolik düzeyde içki içmeleriydi. Madde bağımlılığı ve onların kişilikleri arasında bağlar kurularak bırakmaları yönünde çalışmalar da yapıldı. Bazı katılımcılar da özel görüşmeler istedi ve bu görüşmelerin periyodik olması sağlanıldı. Bu çalışmaların faydalı olduğu ve onları güçlü kıldığı katılımcılarca da belirtildi. Bu çalışmalar, istek doğrultusunda geliştiğinden özel ve tek kişilik yapıldı. Bu da tezimizin bizim için ne kadar önemli olduğunu ortaya koydu. Bizi cesaretlendirerek işimizi kolaylaştırdı.

Mülakatımız, derinlemesine mülakat olup gönüllü 50 kişi katılmıştır. Yapılan mülakatlar, içerik analizi ile değerlendirilerek yorumlanmıştır. Geliştirilen hipotezler de tartışma bölümünde denenmiştir. Elde edilen veriler neticesinde öneriler geliştirilmiştir.

D. ARAŞTIRMANIN EVREN VE ÖRNEKLEMİ: Araştırmamızın evreni tüm Türkiye' deki insanlardır. Araştırmamızın örneklemi ise, 2009 ve 2010 yılı içersinde Ankara ili sınırlarında yaşayan 50 kişidir. 18 yaşından büyük olan ve İslam dinine mensup olduğunu belirten bireylerden oluşmaktadır. Örneklemi oluşturan bireyler ise tesadüfi seçilmiştir.

E. ARAŞTIRMANIN KAPSAMI VE SINIRLILIKLARI: Araştırma Ankara'da yaşayan 50 kişi ile görüşülmesi ve evrenin tamamını kapsamaması bakımından sınırlıdır.

Araştırmada ulaşılabilinilen; kaynak, kişi, teknik, gönüllülük ve zamanla sınırlıdır.

Araştırma örneklem ve mülakat sorularıyla sınırlıdır.

Araştırmada İslam kaynakları kullanıldığından, sadece Müslüman ve Müslüman olduğu düşünülen kişiler üzerinde yapılması bakımından da sınırlıdır.

F. ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI: Araştırma problemimize bağlı olarak bazı varsayımlar geliştirdik ve bu varsayımları da yorumlar bölümünde ayrıntılı irdeleyerek denedik. Bu varsayımlar ise;

-Nefs muhasebesi, insanı kendi aslına döndürür.

-Nefs muhasebesi yapan insan, hayatta daha az hata yapmak ister.

-Nefs muhasebesi kişiyi hayatta gerçek mutluluğa ulaştıran unsurlardandır.

- Nefs muhasebesi yapan kişi dini ritüellere eğilimlidir.

- Nefs muhasebesi, yaratanla olan bağı kuvvetlendirir.

-Nefs muhasebesini yapanların kaygı ve depresyon düzeyleri düşük eğilimdedir.

I.BÖLÜM

NEFSİN VE NEFS MUHASEBESİNİN SÖZLÜK VE TERİM ANLAMLARI

A.NEFS

Kişi kendini tanımaya çalıştığı günden beri kendisinin sadece bedenden oluşmadığını anlamaya başlamış ve kendisini oluşturan diğer varlıksal oluşumları araştırmıştır. Bu nedenle nefs kavramı, üzerinde düşünülen, çok fazla fikirler beyan edilen bir konu olmuştur.

Arapçada müennes bir kelime olan, *nefese* kökünden türeyen ve çoğulu *enfâs* ve *nüfûs* biçiminde gelen[7] nefs sözcüğünün, Arapça ve Arapçadan çeviri niteliği taşıyan Türkçe dilinde üç ayrı anlamda kullanıldığını görmekteyiz:

1.Sözlük anlamıyla kullanılışı,

2.Metafizik anlamda kullanılışı,

3.Psikolojik anlamda kullanılışı.[8]

1. Nefs'in sözlük anlamda kullanılışı: Sözlükte, çok kıymetli olmak, cimrilik etmek, nazar etmek, layık görmemek anlamlarındaki "n-f-s" kökünden türeyen nefs; ruh, can, akıl, insanın şahsı, bir şeyin varlığı, zatı, içi, hakikati, beden, ceset, kan, azamet, izzet, kötü söz, bir şeyin cevheri, arzu ve istek anlamlarına gelmektedir.[9] Bir şeyin nefsi demek, o şeyin "varlığı" ve "kendisi" demektir. [10] Eski Arap şiirinde nefs, dönüşlü zamir olarak kullanılır ve "kendisi"ne ya da "şahıs"a

[7] İbrahim Mustafa, Ahmed Hasan ez-Zeyyât, Hâmid Abdülkâdir, Muhammed Ali en-Neccâr, el - Mu'cemü'l-Vasit, s. 940.

[8] Aydın, Muhasibî'nin Tasavvuf Felsefesi, s. 79.

[9] Dini kavramlar sözlüğü, s. 522.

[10] Kuşeyri, *er-Risâletû'l-Kuşeyriyye fi llmi't-Ta savvuf*, s. 86.

delâlet eder.[11] Nefs, “kişi” ve “can” anlamlarına gelir. “Nüfûs”, nefsin çoğuludur. Nitekim “şurada şu kadar nüfus var” dediğimiz zaman, “şu kadar kişi veya şu kadar can var” demek olur.[12]

Nefs, Arap dilinde başlıca iki ayrı manada kullanılır: Birisi; "ruh" manasıdır. Ölen bir kimse için “falancanın nefsi, yani ruhu çıktı” denildiğinde ve “falancanın nefsinde, yani ruhunda şöyle şöyle yapmak vardır” sözünde olduğu gibi. Diğer kullanım da; “bir şeyin bütünü ve gerçeği” manasıdır. “Falanca nefsini öldürdü ve nefsini helâk etti. Yani zatında, kendinde tamamen ve gerçek manada helâk etme işini gerçekleştirdi” sözünden anlaşıldığı gibi.[13]

Beden ve ruh toplamına nefs dendiği gibi, yalnızca ruha da nefs denmiştir. Aslında nefs, nefes alan canlı anlamına gelir. Her canlı olanda, ruh vardır. Organizma içinde bulunan can (=ruh) da, nefstir. Çünkü onun hayatı nefes (=solunum) iledir. Temelde esinti, rüzgâr anlamına gelen[14] ruh da hayat soluğu demektir ki bu soluk da maddeye girince nefs adını alır. Ruh denince maddeden arındırılmış can anlaşılır. Ne bedene, ne de bedenli bir cana ruh denmez. Ruh, canlının bedensiz varlığıdır. Bedene hayat veren ruhtur. Zaten canlılık kendisiyle ortaya çıktığı için ruha, rîh (=esinti, rüzgâr) da denmiştir. Teneffüs ettiğinden yahut nefis(enfes) liğinden dolayı ruha nefs de denmiştir.[15] Nefs, "kan" anlamında da kullanılmıştır. "Falancanın kanı aktı" derken "nefs" kelimesi kullanılır. Kanın nefs olarak adlandırılması, kanın çıkmasıyla nefs'in de çıkması ve kanın, ruhu taşıyan ve

[11] E. Calverley, İslam Ansiklopedisi, "Nefis" Maddesi, c. IX, s. 178-180, Millî Eğitim Basımevi, İst., 1988.

[12] Yazır, *Hak Dini Kur'an Dili*, c. IX, s. 16.

[13] İbn Manzûr, *Lisânü'l-Arab*, c. VI, s. 233.

[14] Calverley, *İslam* Ans., c. IX, s. 178.

[15] Ateş, *İnsan* ve İnsanüstü, s: 170.

hayatı devam ettiren dayanak olmasındandır. Ayrıca insan cesedine, bedenine de nefs ismi kullanılmıştır. Cesede nefs adı verilmesinin nedeni, cesedin, nefs'in mahalli onun yeri olmasından kaynaklanmasıdır. Kardeş, dost, yakınlık, yanında, kendisiyle ayırt etme işi yapılan şey, gayb, azamet, büyüklük, izzet, himmet, herhangi bir şeyin özü, iç yüzü ve cevheri, gamdan, tasa ve kaygıdan kurtulma gibi anlamlara da gelen nefs, "nazar değdiren göz, göz değmesi" için de kullanılır. Bunların yanı sıra nefs'in, "ok, yay ve benzeri aletlerdeki yarık" ve "deri tabaklama, sepileme aletleri" için kullanıldığı da görülmüştür. Arapça'da nefs'in "su" ve "görüş" gibi anlamlara da geldiğini belirten Osmanlı âlimlerinden Mestcizâde Abdullah Efendi (v.1148 h.), nefs sözcüğünün melekler, müminlerin ruhları ve cinlerin salih, iyi olanları için de kullanıldığını, bunlara "hayırlı, temiz ve kutsal nefsler" denildiğini; şeytanlarla kötü cinlere ve kâfir kimselerin ruhlarına da "azgın, sapık, şerli, isyancı ve günahkâr nefsler" dendiğini söylemektedir.[16]

E. E. Calverley'in de dediği gibi "nefsin sözlük anlamı bakımından incelenmesi bize şu sonuçları vermektedir:

1-"Ruh" ve "nefs" manasındaki nefs kelimesinin Allah ile ilgili olarak kullanılmasından sakınılmıştır.

2-İnsana gelince;

a) Nefs ve ruh birbirinin aynıdır.

b) Nefs Ruh'a ve Ruh da hayata mahsustur.

c) İnsanın iki ruhu (iki nefsi) vardır. Bunlardan biri hayatîdir, diğeri fark edici ve ayırt edicidir.

[16] Aynî, "Nefs Kelimesinin Manaları", *Dârülfünun İlahiyat Fakültesi Mecmuası*, c. IV, sayı: 14, s. 50-51.

d) Fark etme ve ayırt etme kabiliyetindeki ruh iki yönlü olup, biri emirler ve diğeri de yasaklar vermektedir."[17]

Buraya kadar nefsin sözlükte kullanılan tüm anlamları üzerinde durmaya çalıştık.

2. Nefs'in metafizik anlamda kullanılışı: Nefs kelimesi metafizik anlamda kullanılırken bir ruh felsefesi yapılmıştır. Buna sebep ise Kur'an-ı Kerim'de yer alan ve nefs üzerinde fizikötesi beyanların yer aldığı ayetlerin varlığı[18] ve Kuran'da salt ruhun bilgisini elde etmenin imkânsız oluşunun[19] belirtilmesi olarak gösterilebilir. Buna rağmen İslâm mütefekkirleri ruh üzerinde düşünmekten geri durmamışlar fakat bunu da nefs kavramı altında yapmışlardır. Böylece nefs, bir örtü terimi görevini de üstlenmiş olmaktadır.[20]

3. Nefsin psikolojik anlamda kullanışı: Nefsin üçüncü anlamı ise tamamen psikolojiktir, Psikolojide karşılığı genelde "ben/benlik" olarak veya "içgüdü olarak" karşılık bulmuştur.[21] İnsanın "içgüdü" mekanizmasına, fizyo-psikolojik ve sosyo-psikolojik diye nitelendirebileceğimiz bütün eğilimlerine verilen adıdır. Henüz insanın iç yaşayışını oluşturan süreçlerin analiz edilmediği dönemde, her şeyin tek bir ad altına konularak onun üzerinde fikirlerin beyan edilmesi âdetti. İşte Tasavvuf psikolojisindeki nefs bu geleneğin ürünüdür.[22] İnsanın iç dünyasından kaynaklanan her türlü kötülük ve iyilik duygusuyla, kötü ve iyi huylar, tutum ve davranışlar işte bu psikolojik anlamdaki nefsin birer sonucudur.

---

[17] Calverley**,** *İslam Ans.,* c. IX, s. 180.

[18] Bkz.: En'âm, 6/60; Yusuf, 12/83; Zümer, 39/42; Fecr, 89/27.

[19] İsrâ, 17/85.

[20] Aydın, A.g.e., s. 80.

[21] Tarhan, İnanç Psikolojisi, s.179.

[22] Aydın, A.g.e. s. 81.

4. Nefsin Diğer Terim Anlamları: Sözlük anlamlarındaki zengin mana gibi, nefs hakkında söz söyleyen bilginlerin terimsel olarak ona yükledikleri anlamlar da çok çeşitli olmuştur. Felsefeciler, Kelâmcılar ve Tasavvufçular, kendi düşünce sistemleri çerçevesinde nefse ilişkin görüşlerini belirtmişlerdir. Bunların kendilerine özgü görüşleri, nefsin diğer bazı bilimlerle ilişkisi bölümünde incelenecektir. Ancak biz burada, nefsin terim anlamlarına kısaca değinmekle yetineceğiz.

İşrâkî filozoflarınca nefs, "kendi fiili olmaksızın zatı itibariyle maddeden ayrılmış cevher" anlamında kullanılır. Bu filozoflara göre nefs, somut olmayan maddi bir güçtür. Yani nefs, maddî olmayan bir cevher olmakla birlikte, yine de maddede bulunası gereken bir ilkedir" denilmiştir.[23]

Nefsin tarifinde belirtilen şey, onun mahiyeti ve cevheri yönünden tanımlanması değil; nefsi bulunan cisme izafe edilmesi yönüyle tanıtılmasıdır. Çünkü nefs, ona ancak bu izafe ediş yönüyle verilir. Bu nedenle nefsin tanımlanmasına cisim de alınmalıdır. Tehânevî'nin (v. 1158 h./1745 m) belirttiğine göre nefsin üç derecesi vardır:

-Nefs, eserlerin kuvvet bakımından kaynağıdır.

-Üzerinde taşıdığı maddeye kıyasla bir surettir.

-Kendisinde toplanan ve mükemmelleşen cinsin tabiatına kıyasla da bir kemaldir."[24]

Nefsin; nebatî, hayvanî, kudsiyye, rahmanî, felekî gibi çeşitli türlerinden söz edilmekle birlikte, biz burada konumuzu birinci derecede ve doğrudan ilgilendiren ve kendisine Nefs-i Natıka ve Ruh da denilen[25] Nefs-i İnsaniyi kısaca açıklamalıyız.

---

[23] Tehânevî, *Keşşâfü Îstılâhâti'l-Fünûn*, c.II, s. 1397.

[24] Tehânevî, A.g.e., c. II, s. 1400.

[25] Tehânevî, A.g.e. c. II, s.1398–1399.

Nefs-i İnsanî, küllî ve soyut cüzî işleri kavrayabilme, fikri ve hissî fiilleri yapma yönünden canlı, tabi bir cisim için ilk yetkinlik diye tanımlanmıştır. Mütekaddimîn ve Müteahhirîn filozofları ile Gazali (v. 1058h.), Râgıb İsfahânî ve Sûfîler'in çoğunluğuna göre İnsanî nefs soyuttur; yani cismânî bir kuvvet değil, maddenin içinde bir haldir, cisim değildir. Belli bir yeri de yoktur. İnsanî Nefs'in beden ile olan bağı, bedenin içine cüzi olarak veya hulul (içine girme, nüfuz) bakımından girmeksizin, yönetme ve etkin olma bağıdır. Nefs-i İnsanî'nin beden ile olan bağı, aşığın maşukuna, doğuştan gelen bir aşkla olan bağlılığı gibidir. [26]

Tasavvufçular nefsi, kendisindeki iradi hareket, duygu ve hayat kuvveti bulunan bir cevher şeklinde tanımlamışlardır. Kötülüğü emreden anlamında algıladıkları gibi Allah tarafından insan üflenen "Ruh-i Rahmani", "ilahi ben" anlamında da kullanmışlardır.[27] Tasavvufçular nefs sözcüğünü kullandıkları zaman bu kelimeyle ne bir şeyin varlığını (vücut), ne de ortaya konulmuş kalıbı (cismi) kastederler. Sufiler nefs terimiyle, kulun kötü özellikleriyle kınanan, hoş karşılanmayan ve kötü görülen huy, fiil, davranış ve eğilimlerini kastetmektedirler. Kulun kötü özellikleri iki türlüdür: Birincisi kulun günahları ve dine aykırı davranışları gibi iradesine bağlı olarak kazandıklarıdır. İkincisi de yerilmiş ve hoş karşılanmayan kötü huylarıdır.[28] Nefsin ne olduğundan çok, onun nasıl terbiye edilebileceği üzerinde daha fazla durmuşlardır.

B.NEFS MUHASEBESİ

1. Sözlük anlamada kullanılışı: Sözlük anlamı olarak muhasebe, "hesaplaşma, karşılıklı hesap görme, hesap işleriyle uğraşma, hesapların tümü veya

[26] Tehânevî, A.g.e., c. II, s. 1398-1401.

[27] Dini kavramlar sözlüğü, s.523.

[28] Kuşeyrî**,** ***Risale*****,** s. 86–87

hesap işlerinin görüldüğü yer anlamlarına gelir. Nefis muhasebesi ise, insanın isteklerini, hırslarını ve yaptıklarını gözden geçirmesi, doğru veya yanlışlarını vicdanın süzgecinden geçirip bir değerlendirme yapmasıdır."[29]Türkçede iki sessiz yan yana kullanılmadığından, sesli kurallarından dolayı "nefis" olarak kullanılmakta ve bu şekilde yaygınlık kazanmıştır.

2.Terimsel anlamda kullanılışı: Terimsel olarak nefs muhasebesi kişinin nefsini devamlı kontrol altında tutarak, nefsini hesaba çekerek, ne yaptığını, bedenine uyguladığı vazifelerini yerli yerince yapıp yapmadığını ve bunun öncesini ,sonrasını da katarak nefsinin istek ve tutumlarına çeki düzen vermesidir.[30]

Tasavvufta geniş bir şekilde yer bulan nefs kavramına karşı yapmamız gerekenler vardır ve bunlardan biride nefs muhasebesidir. Bu nedenle orada daha geniş bir şekilde nefs muhasebesini açıklamaya çalışacağız.

C. NEFSİN DİĞER DİSİPLİNLERDEKİ YERİ

1.Felsefi açıdan nefs: Yunan Felsefesinin temsilcileri insan nefsini "maddî bir cevher" olarak algılarken, Thales insan nefsinin "su", Aneximenes "hava", Herakleitus "ateş" olduğu görüşündedirler. Empedokles ise insan nefsinin "su, hava, ateş ve topraktan oluşan dört unsurun bileşimi"nden meydana geldiğini, nefsin, bu dört unsurun "mizaç ve ahengi" olduğunu söyler. Pythagorasçılar ve Eflâtun ise nefsin "bedenden ayrı bir cevher" olduğu görüşündedir. Bunlara göre insan nefsi ölümsüzdür. Nefs, bedende tutsaktır, onun ölümle bedenden kurtulması, felsefe, musiki ve geometri eğitimi sayesinde ahlâkî arınmasını gerçekleştirmekle

[29] Türkçe sözlük, Tdk, 2007.

[30] Karabulut, s.212–213.

mümkündür.[31]Nefsi, maddî bir cevher olmamakla birlikte yine de maddedeymiş gibi kabul eden Aristo, nefsi, hayatın beslenme, duyum ve düşünce (fikir) fiillerinin "ilke"si, bil kuvve ve canlı tabiî cismin "suret"i ve "ilk yetkinliği" olarak tanımlar.[32] Meşşâîliğin ilk temsilcisi olarak görülen Aristo'ya göre Nefs ne cisimdir, ne de arazdır. Onun bir yeri yoktur. Onun için ne uzunluk, ne enlilik, ne derinlik, ne renk, ne de bir parça vardır. Ayrıca o, ne âlemin içindedir, ne de dışındadır. Âleme yakın da değildir, ona aykırı da değildir.[33]

İslâm filozoflarında da Yunan filozoflarından esintiler vardır.İlk İslam filozofu kabul edilen Kindi'nin nefs görüşü, eklektik yapıya sahiptir ve Aristocu, eflatuncu, Pythagorascı nefs görüşleri varken aynı zamanda kendisinin ahlak görüşleri de vardır.[34] Râzî de Eflâtun'un nefs anlayışını benimser. O da, Nefs'in bedenden ayrı bir cevher olduğunu ve ölümden sonra baki kaldığını kabul etmektedir.[35] "İhvân-ı Safâ" (aydınlar topluluğu tarafından kaleme alınmıştır) risâlelerindeki nefs görüşü, Kindî'de olduğu gibi, eklektiktir. Bedenden ayrı bir cevherdir ve bedene metafizik bir âlemden geldiğini savunur.[36]

Farabi'nin nefs görüşü Kindî, Râzî ve İhvân-ı Safâ'ya göre daha sistematiktir. Farabi'de nefs, metafizik görüşün devamı ve kendi kendini bilen bir Akil bir Tanrı vardır. Tanrı'dan on akıl ve dokuz tane felek sudur eder ve her feleğin bir nefsi vardır.İbn-i Sina'nın da görüşü Aristo ve Meşşailerden farklı değildir.[37] İbn

[31] Durusoy, *İbn Sînâ Felsefesinde İnsan* ve *Alemdeki Yeri*, s. 17.; Ayrıca bkz.: Bolay, *Felsefi Doktrinler Sözlüğü, s.* 149.

[32] Durusoy, A.g.e., s. 18-19.

[33] İbn Kayyim, er-Ruh, s.177.

[34] Durusoy, A.g.e., s. 26-27.

[35] A.g.e., Aynı yer.,s.

[36] A.g.e., Aynı yer.,s.

[37] A.g.e.., s. 28 v.d.;İbn Kayyim, er-Ruh, s.177.

Kayyım'a göre nefs cevherdir ve bazılarının ifade ettiği gibi bedenin arızı olmuş olsaydı, insan bir anda bin ya da daha fazla ruh değiştirmiş olacaktı. İnsan sadece ruhu ve nefsiyle insandır, yalnız bedeni ile değil.[38]

Gazali'ye göre nefs maddeden ve cismanî görüntüden münezzeh bir cevherdir. Her bir şeyin nefsi, onun hakikatidir. Nefs, ister görülmeyen âleminden, isterse görülen âleminden olsun, haber verilen akledilebilen şeylerin mahalli olan cevherdir.[39] Gazali'ye göre nefs-i natıka denen insan nefsi soyuttur ve cismani değildir. Cisimde değildir. Bedenle bağı onu yönetmesine ve ona etki etmesine bağlıdır.[40] Gazali'nin dediğine göre nefs, bedenin ölümüyle ölmez ve kesinlikle yok olmaz. Fesat olması, helak olması, ortadan kalkması söz konusu değildir.[41] Buda bize Gazali'nin ruhu baki olarak gördüğünü düşündürmektedir.

2.Kelami açıdan nefs: Felsefe de olduğu gibi sistematik bir yaklaşım söz konusu değildir. Nefsin daha çok soyutluk ve somutluğu üzerinde durulmuştur. Çoğu kelamcı nefsin soyutluğunu kabul etmezken, soyutluğunu savunanlar da vardır.[42]Mutezileci ilk görüş nefsi akılcı olarak değerlendirmiştir. Nefs cevherdir ve cisim değildir. Araz da değildir, uzunluğu ve derinliği de yoktur. Herhangi bir mekânda da değildir ve parçalanamazda. Faaldir ve insan bedenini yönetir.[43]Bu görüş kelamcılar arasında itibar görmemiş ve daha sonraki mutezileciler akılcı görüşün karşıtı olan maddeci görüşü benimsemişlerdir. Nefs, kalpten ayrılmayan en küçük parçadır. Yada dimağda bulunan bir kuvvet veya üç kuvvettir ki; bunlar,

[38] lbn Kayyim, er-Rûh, s. 194.

[39] Gazzâlî, Meâricü'l-Kuds, s. 19-26.

[40] Hanefi, Mine'l-Akide ile's-Sevra, c. I, s. 577.

[41] A.e.,s. 130.

[42] Tehânevî, *Keşşaf,* c. II, s. 1401 v.d.

[43] Hanefî, A.g.e., c. I, s. 576.

kalpteki hayvani kuvvet, atmosferdeki bitkisel kuvvet ve dimağdaki nefsanî kuvvettir. Yada nefs, “mutedil kan”dır; çünkü bu kanın çok oluşu ve itidali hayatı güçlendirir ve aksi ise zayıflatır. Veyahut nefs, "hava"dır; çünkü havanın kesilmesiyle yaşam biter. Ya da o, sayı ve durum bakımından “mutedil karışım”dır. Veya “mizaç”tır da denir.[44] Mutezileci kelamcıların çoğunluk görüşü böyledir. Eş’ari kelamcıların görüşü ise nefsin maddi bir cevher oluşudur. Eş’ari ve fıkıhçılar nefsin, uzunluğa, genişliğe, derinliğe sahip olduğunu ve insan bedeni üzerinde etkili olan bir cisim olarak telakki ederler.[45] İmam Maturidi ise bu konuda pek farklı bir şey diyememiştir. Nefs ile ruhu aynı kabul edip Eş'arî Kelâmcıları'nın bu konudaki görüşlerini benimsediğini[54] görmekteyiz. Buna dayanarak Eş'arî ve Maturidilerin arasında nefs konusu ile ilgili fazla bir fark olmadığını belirtebiliriz.

Genel açıdan bakıldığında Kelâmcılar ve Felsefeciler, nefsin sonradan meydana gelmiş olduğunu ve ölüm anında bedenden ayrılarak baki kalacağını, bedenin yok olmasıyla onun varlığının son bulmayacağını kabul ederler. Nefsin sonradan ortaya çıkması da Allah’ın kadim sıfatıyla çelişmemekte aksi durumda çelişebileceği varsayılmaktadır. İşte bu nedenle nefs sonradan yaratılmış cismani varlıktır.

3. Tasavvufi açıdan nefs: Klasik kitaplarda “ilmu’n nefs” olarak üzerine yazılar yazılmış ve tasavvuf için çok önemli konularadan biridir.Bu konuya geniş yer veren Tasavvuf nefsin neliğinden çok nefsin terbiyesi ve güzel ahlakla ahlaklaşması üzerinde durmaktadır. Bu açıdan bakınca diğer disiplinlerden ayrı bir bakış sunmaktadır. İlk Mutasavvıflar nefsin maddi olduğunu kabul ederler ve onun duyusal organlarla algılamaya ve tanımaya çalışırlar. Tasavvufun henüz sistemleşme

[44] A.g.e., c. I, s. 574-575.

[45] A.e., c. I, s. 575; Aynca bkz.: Ibn Kayyım, er-Rûh, s. 177.

aşamasına gelmediği, özellikle Zühd dönemi olarak adlandırılabilecek ilk dönemde yaşamış olan Mutasavvıflar, nefsi; "kadın, tilki, köpek, yılan, fare"[46]gibi çeşitli cismanî ve maddî varlıklar olarak bizzat gördüklerini, onunla mücadele ettiklerini, hatta onunla konuştuklarını söylerler. Örneğin Şeyh Ebu Ali Mervezî'nin "Ben nefsi, şekli kadının şekline benzer bir biçimde gördüm. Birisi ondan bir kıl aldı ve onu bana getirdi. Ben de onu bir ağaca bağladıktan sonra onu mahvetmeyi amaçladım. Bana dedi ki: "Ey Ali! Boşuna kendini yorma! Çünkü ben o Ulu ve Yüce Allah'ın bir askeriyim. Beni yok etmeye senin gücün yetmez" diye belirtmiştir.[47]Bu ve benzeri hikâyelerde nefs birçok cismani varlığa benzetilmiştir ve tasavvuf tarihinde bu tür menkıbeler çoktur. Aslında bu benzetmeler kişinin iç dünyasındaki kötü huy ve düşünceleri olarak da görülebilir. Yani semboller olarak da algılanabilir.

Tasavvuf düşüncesinin tarihsel gelişim süreci içerisinde sistemleşmesiyle birlikte nefs anlayışında da maddecilikten soyutluğa doğru gidiş olmuştur. Nefs kavramını da psikolojik olarak ilk kullanan da Muhasibi'dir(v.243./m.857). Gazali ile gelişmiş ve İbn-i Arabi ile üst noktaya ulaşmıştır. Felsefileştirilerek metafizik bir yapıya kavuştuğu görülmektedir. Nefsin maddi olmadığını, tamamen adı olup gerçekte var olmayan, kavramsal olduğunu belirtilir.[48]

Ayrıca nefsin diğer bir çok konularla ilişkisi bir çok açıdan ayrıntılı belirtilmiştir. Bedenle olan ilişkisi, kalp ile olan ilişkisi, akıl ile olan ilişkisi, şeytanla olan ilişkisi, ruh ile olan ilişkisi uzun uzadıya birçok Felsefi, Kelami ve özellikle

[46] Hucvirî, *Keşfü'l-Mahcûb,* s. 309.

[47] A.g.e., Aynı yer.

[48] Aydın, *Muhasibinin Tasavvuf Felsefesi,* s. 85; Ayrıca bu konuda geniş bilgi için bkz.: Filiz, s. 98-116.

Tasavvufi kaynaklarda belirtilir ve tartışılır.[49] Biz bu konulara, konumuz gereği girmeyeceğiz Gerektiği kadarıyla iktifa edeceğiz.

D. TASAVVUFTA NEFSİN ÖZELLİKLERİ

Tasavvuf literatüründe nefsin kendine has bazı özellikleri vardır.Bu özellikler nefs muhasebesi açısından da bakıldığında nefs muhasebesinin içersinde de yer alırlar çünkü nefs muhasebesi nefsi bir olaydır ve nefsin tüm özelliklerini de içerir. Bu özellikleri başlıklarla ifade edecek olursak;

Şehvet: Canın çektiği, arzuladığı, şiddetle hoşlandığı şey; yeme, içme ve cinsel arzularda ölçüyü aşan istek[50] demek olan şehvet, nefsin en başta gelen özelliğidir. Şehvet, yoldan saptırıcı özelliği olduğundan K.Kerimde de ona uyulmaması ayette belirtilmektedir.[51]

Gazap: Öfke, kızgınlık, kanın intikam hırsıyla köpürmesi[52] gibi anlamlara gelen gazap hep şehvetle birlikte nefsin sıfatlarından sayılmıştır.

Hevâ: Nefsin doğası gereği şehvete meyletmesi[53] demek olan hevâ, Kur'an-ı Kerim'de en yıkıcı belalardan biri kabul edilmiş ve tehlikelerine işaret edilmiş, ondan sakınılması da belirtilmiştir. Bu nedenle de ondan kaçınılması gerektiği öğütlenmiştir.[54]

---

[49] Öğke, s.(56–66)

[50] Uludağ, *Tasavvuf Terimleri Sözlüğü,* s. 450.

[51] Nisâ, 4/27; Meryem, 19/59.

[52] Öztürk, *Kur'an*-1 *Kerim ve Sünnete Göre Tasavvuf, s.* 135.

[53] Uludağ, *Tasavvuf Terimleri Sözlüğü, s.* 219.

[54] Câsiye, 45/23; Mâide, 5/70; Necm, 53/23; Nisâ, 4/135; Sâd, 38/26.

Kibir ve ucub: Kibir, büyüklenme, kendini büyük görme, başkalarını küçük görme, alçak gönüllü olmama[55]; Ucub da kendini beğenme ve şımarma[56] demektir. Nefsin özelliğindendir.

Sertlik ve Katı Kalplilik: Yumuşaklık ve nezaketin karşıtı olan sertlik, katı kalplilik ve duygusuzca davranmak demektir.[57] Kur'an da yumuşaklık Allah'ın bir rahmeti[58]olarak geçerken kalp katılığı ise Yahudilerin özelliği olarak belirtilmekte ve kesinlikle kaçınılması vurgulanmaktadır.[59]

Hırs, hafiflik, alaycılık ve açgözlülük: Hafif davranışlılık, alaycılık, gizli ve açıktan alay etme,hırs Kur'an-ı kerimde bir çok yerde olumsuz davranış olarak geçmektedir.Hatta başlı başına Hümeze suresi gönderilmiştir.[60]Nefsin hırsından kaçınılmasını[61] , insanın nefsinin hırsa meyilli oluşu[62] çeşitli yerlerde ifade edilmiştir.

Kin ve Haset: Kur'an-ı Kerim'de kinin kaldırılmasını sağlayan affetme övülmüş [63]ve kin ile dinin bir arada bulunamayacağı, haset ettiğinde hasetçinin şerrinden Allah'a sığınılması istenmiştir.[64]

Boş ve Gereksiz Konuşma: Boş, gereksiz, çokca ve gevezelik vari konuşmalarda nefsin özelliği olarak belirtilebilir. Nitekim Kur'an da müminlerin boş, faydasız, çirkin sözlerden kaçınmaları[65] ifade edilmektedir.

---

[55] Uludağ, A.g.e., s. 292.

[56] A.e.,s. 495.

[57] Bedevi, *Dirâsât* ve N*usûs fi'l-Felsefeti ve'l-Ulûm lnde'1-Arab,* s. 124.; Uludağ, A.g.e., s. 278.

[58] Âİ-i ımran, 3/159; Zümer, 39/23.

[59] Bakara, 2/74.

[60] Hümeze, 104/1-9; Ayrıca bkz.: Hier, 15/11; Tevbe, 9/64; Mâide, 5/57.

[61] Haşr, 59/9.

[62] Nisâ, 4/128.

[63] A'râf, 7/199.

[64] Felak, 113/5.

Cimrilik: Elin sıkı olması olan cimrilik de nefsin özelliğindendir ve Kur'an da nefsin cimri oluşu, insana bolluk erişince cimrileşeceği ve cimrilikten sakınılması gerektiği vurgulanmıştır.[66] Sevdiği şeylerden bol bol bağışlamadıkça kurtuluşa eremeyeceği[67] de belirtilmiştir.

Zulüm: Karanlık ışıksızlık ve zulmetle aynı anlamda[68] olan zulüm, Kur'an da da kötülük olarak [69]belirtilmiştir.

İhanet ve Aldatıcılık: Kur'an-ı Kerim'de verilen sözden dönülmemesi gerektiği[70] ifade edilen bu haslette nefsin özelliğindendir.

Ayrıca mutasavvıflarca daha bir çok özelliği olan nefsin, kötü huy ve şerrin kaynağı olduğu, Allah'ın emirlerine uymanın nefse ağır geldiği, Allah ile kul arasında perde olduğu da belirtilmiştir.[71]

E. KUR'AN-I KERİM DE NEFS VE NEFS MUHASEBESİ

Kur'an-ı Kerim de nefs muhasebesi hiçbir ayette geçmemektedir. Fakat nefs kavramı tekil ve çoğul olarak ve çeşitli varyantlarıyla 300 yerde geçmektedir. [72] Kuran-ı Kerimde Yahudi dilinde kullanılan "naphes" kelimesin karşılığı olan Arapçadaki "soluk alma", "soluk" ve "soluma" anlamına gelen "nefes" kalıbı hiç

---

[65] Mü'minûn, 23/1-3; Furkân, 25/72; Kasas, 28/55.

[66] Haşr, 59/10; Meâric, 70/19–20; Beled, 90/11–17.

[67] Â1 -i ımrân, 3/92.

[68] Uludağ, A.g.e., s. 543.

[69] Lokman, 31/13.

[70] Saff, 61/3-4.

[71] Öğke, s.70–72.

[72] Bkz.: Muhammed Fuâd Abdülbâkî, *el-Mu'cemü'l-Müfehres,* s. 881-885.ve Dini kavramlar sözlüğü, s.522.

görülmezken nefs kelimesi kendisiyle bağlantılı olan varlığa bağlı olarak değerlendirilir.[73] K.Kerim de kullanım şekilleri ise şöyledir;

1. Allah için kullanılması: Kur an-ı Kerim'in altı yerinde nefs kelimesi Allah hakkında kullanılmıştır. Nefs'in Allah için kullanıldığı ayetlerin açıklanması, tefsirciler arasında değişik yorumlara sebep olmuştur. Bu ayetlere örnek ise şöyledir: Allâhu Teâlâ Hz. Musa'ya hitaben: *"Seni kendim (nefsim) için elçi seçtim."*.[74] Başka bir ayette ise, bu defa Hz. İsa'nın ağzından nefs sözcüğü Allah için kullanılmaktadır:"(*Ey Rab'im!) Sen benim kendimde/nefsimde olanı bilirsin, ben senin kendinde/nefsinde olanı bilmem*"[75] Kur'an-ı Kerim'in başka yerlerinde Allah nefs kelimesini kendisi için kullanıyor:

"… O (Allah) rahmet etmeyi kendi zatına/ nefsine farz kıldı…"[76] *"…Rabbiniz rahmet etmeyi kendisine yazdı…"*[77]. *"…Allah kendisine karşı (gelmekten) sizi sakındırıyor…"*.[78] Zikredilen bu ayetlerde geçen nefs kelimesi hep "Allah'ın zatı ve hakikati, zâtullah" manasına gelmekle birlikte, son olarak kaydedilen ve Âl-i İmrân Sûresi'nin iki ayrı âyetinde aynı şekilde geçen nefs sözünün "işkence" ve "cezalandırma" olduğunu söyleyen bazı Tefsirciler de bulunmaktadır.

2. **Diğer ilahlar için kullanılması*:*** Kuran'da Allah dışında tapınılan tanrılar için de iki yerde nefs kelimesi geçer. Bu ayet-i kerimelerden birinde Allah, puta tapanlar için:*"O'nu (Allah'ı) bırakıp, hiçbir şey yaratamayan,bilakis kendileri yaratılmış olan, kendilerine(nefislerine) bile ne zarar ne fayda verebilen, öldürmeye,*

[73] Blachere, "Nefs Kelimesinin Kur'an'da Kullanılışı Hakkında Bazı Notlar", s. 189.

[74] Tâhâ, 20/41.

[75] Mâide, 5/116.

[76] En'âm,6/12.

[77] En'âm, 6/54.

[78] Âl-i lmrân, 3/ 30

hayat vermeye ve ölüleri yeniden diriltip kabirden yeniden çıkarmaya gçleri yetmeyen tanrılar edindiler"[79] diye geçerken diğer bir ayette ise Peygamberime hitaben*; "...De ki: O'nu bırakıp da kendilerine fayda yada zarar verme gücüne sahip olmayan dostlar mı edindiniz?..."*[80] geçmektedir.

Bu iki ayette geçen nefs kelimesi, zat manasını ifade etmekte ve başta putperestlerin taptıkları putlar ve kendisine tapınılan bütün ilâhlar için de kullanılmaktadır.[81]

3. Ruh olarak kullanılması: Kur'an da nefs kelimesi, ruh anlamında birçok yerde kullanılmıştır. Nefsin ruh olduğu, ruhunda nefs olduğunu ve nefsin terbiye edilmiş haline ruh, ruhun terbiye edilmemiş haline de nefs dendiğine daha önceden değinmiştik.[82] Kuran'da nefsle ilgili çoğu ayetleri bu grup teşkil eder. Nefs mertebeleri ile ilgili ayetler bu grubun örnekleridir. Örneğin:"...Muhakkak ki Nefs, daima kötülüğü emredicidir..." [83]**"***Hayır! Kendini sürekli kınayan nefse yemin ederim."*[84] Nefsi levvame olan nefstir ki kendini kınayan nefstir. *"Ey içsel güvene ulaşmış olan nefs*!"[85] ve *"Nefsini arındırıp yücelten kurtuluşa erecektir"*[86].

4. Nefsin kalp, gönül, iç dünyası gibi anlamında kullanılması: Kuran'da bazı ayetler kalp, gönül ve iç dünyası anlamlarında kullanılmıştır. Örneğin:"Ehl-i Kitap'ın çoğu, içlerinde kıskançlık beslerler".[87] "inkârcılar, vicdanları doğru

---

[79] Nur, 25/3.

[80] Ra'd, 13/16.

[81] Calverley, *İslâm Ans.,* "Nefs" Maddesi, c. IX, s. 179.

[82] Calverley, *İslam Ans.,* c. IX, s. 180.

[83] Yusuf, 12/53.

[84] Kıyâmet, 75/2.

[85] Fecr, 89/27.

[86] Şems, 91/9.

[87] Bakara, 2/109.

bulmasına rağmen zulüm ve böbürlenme yüzünden kâfir olmuşlardır".[88] "İnsanlar bazı şeyleri içlerinde gizlerler". [89] "Ama Yüce Allah onların kalplerinde olanları bilir".[90] Bunlara benzer diğer ayetler de vardır.[91]

5. Nefsin insan bedeni olarak kullanılması: Kur'an-ı Kerim'de, nefs kelimesinin insan bedeni manasında kullanılışının en açık ve güzel örneği Hz. Yusuf (a.s.) kıssasında sunulur. Züleyha, Hz. Yusuf'tan murad almak ister, yani onun bedeninden yararlanmak istemiştir[92] fakat Yusuf (a.s.) ondan kurtulmayı başarmıştır ve azizin karısı, bedeninden yararlanmak istediği Hz. Yusuf'un suçsuz olduğunu sonradan da itiraf etmiştir.[93]Bunlara benzer daha birçok ayet vardır.[94]

6. **Nefsin bedenle beraber ruh anlamında kullanılması:** Nefsin Kuran'da fazlaca kullanıldığı manalarından birisidir. Özellikle ölüm, ölüm sonrası diriltilme, mahşer… vb. ile ilgili ayetlerde daha çoktur. Örneğin: *"O gün, herkes gelip kendi canını kurtarmak için uğraşır ve herkese yaptığının karşılığı eksiksiz ödenir, onlara asla zulmedilmez".*[95] *"Allah, insanların canlarını, ölüm anında; ölmeyenlerin canlarını ise uykuda iken alır.Ölümlerine hükmettiklerinin canlarını yanlarında tutar; uykuda olanlarınkilerini de belli bir süreye kadar salıveriri. Bunda kuşkusuz,*

[88] Neml, 27/14.

[89] Ali İmran, 3/154; Yusuf, 12/77.

[90] Hud, 11/31; Bakara, 2/235.

[91] Taha, 20/67; Mücadele, 58/8; Secde, 32/17; Nisa, 4/113; İsra, 17/7; A'raf, 7/205; Enbiya, 21/64; Bakara, 2/ 130,235; En'am, 6/158.

[92] Yusuf, 12/ 26,30.

[93] Yusuf, 12/ 32,51.

[94] Bkz: Al-i İmran, 3/ 61,145; En'am, 6/151; İsra, 17/33; Bakara,2/240; Kehf,18/6; Secde, 32/27…vb.

[95] Nahl, 16/111.

düşünen bir halk için çıkarılacak dersler vardır".[96] Daha birçok ayette bu tür anlamda kullanılmaktadır.[97]

7. Nefsin kötülüğü emretmesi anlamında kullanılması: Nefsi emmare olan nefs yani kötülüğü isteyen nefs anlamında kullanılan ayetler en güzel örnekleridir.*"...Muhakkak ki Nefs, aşırı şekilde kötülüğü emreder...."*[98] *"Buna karşılık Rabbinin makamından korkana ve nefsini kötü arzularından alıkoyana da gelince; (o da bilsin ki), cennet onun barınacağı yer olacaktır."* [99]*"..Hayır hayır gerçek şu ki nefsiniz size (kötü) bir işi güzel göstermiş…."*[100]

8. Nefsin cin, melek, insan, bitki için zat olarak kullanılması: İnsan için kullanılması ile ilgili Allah şöyle buyuruyor:*"Ve öyle bir günden korkun ki; o gün hiç kimse (hiçbir nefs başka bir nefsin), başkası için herhangi bir ödemede bulunamaz; hiç kimseden şefaat kabul olunmaz, fidye alınmaz; onlara asla yardım da yapılmaz."*[101] *"Sizin yaratılmanız ve diriltilmeniz, tek bir kişinin i (Nefsin yaratılıp diriltilmesi) gibidir."*[102]

Ayrıca Kuran'da nefsin, insanların yanı sıra cin ve meleklerin, hatta bitkilerin zât ve hakikatlerine delâlet ettiğine dâir işaretlere rastlamak da mümkündür:*"...Hiç kimse (hiçbir nefs) yarın ne kazanacağını bilemez ve hiç kimse (hiçbir nefs) nerede*

---

[96] Zümer, 39/42.

[49] Bakara, 2/286; Mâide, 5/25, 105; En'âm, 6/130, 152; A'râf, 7/188; Yunus, 10/23, 30, ,44, 49, 54; Ra'd, 13/11, 42; Isrâ, 17/7; Tâhâ, 20/15; Ankebût, 29/6; Zümer, 39/70; Mü'min, 40/17; Câsiye, 45/15; Necm, 53/32

[98] Yusuf, 12/53.

[99] Naziyat, 79/ 40–41.

[100] Yusuf, 12/ 18.

[101] Bakara, 2/ 48.

[102] Lokman, 31/ 28.

öleceğini bilemez..."[103] diye buyrulmaktadır."*Her nefs, kazandığıyla (Allah katında) rehin alınmıştır*" buyrularak ayetlerdeki nefs sözü gerek insan, gerek cin ve gerekse melekleri ifade ettiği anlaşılmıştır.[104]

9. Nefsin tür veya cins anlamında kullanılması: Kuran'da çok kullanılan anlamlarındandır. Allah şöyle buyurur:"*Andolsun, içinizden (kendi nefsinizden) size öyle bir peygamber geldi ki, sizin sıkıntıya uğramanız ona ağır gelir; size düşkün, müminlere şefkatli, merhametlidir."*[105] *"Allah* size kendi *nefsleriniz (cinsin)den eşler yarattı..."*[106] *"...(Allah) size kendi nefsinizden eşler ve hayvanlardan da (kendilerine) eşler yaratmıştır. Bu surette çoğalmanızı sağlamıştır."*[107]

10. Nefsin diğer kullanılan anlamları: Akıl anlamında kullanılması ki; *"Geceleyin sizi öldüren(öldürür gibi uyutan), gündüzün de ne işlediğinizi bilen; sonra belirlenmiş ecel tamamlansın diye gündüzün sizi dirilten(uyandıran) O'dur."*[108] âyetinde geçen bu durum, akıl açısından Razi değerlendirmiştir.[109]

Kuran'da nefs işkence ve ceza anlamında kullanılmıştır. *"...Allah sizi kendisinden (nefsinden) sakındırır".*[110]

Ayrıca " Âdem A.s."[111]için, "ehli din"[112]için, "anne"[113]için, "can"[114]için, "gayb"[115]için, "kalp/göğüs"[116] için kullanıldığı da tesbit edilmiştir.

---

[103] Lokman, 31/ 34.

[104] Ayni, A.g.m., s.50; Bursevi, A.g.e., c.ıv, s.440.

[105] Tevbe, 9/ 128.

[106] Nahl, 16/ 72.

[107] Şûra, 42/11.

[108] En'am, 6/60.

[109] Râzî, Esasü't-Takdis, s. 123

[110] Ali İmran, 3/28,30 ve bkz: Mehmet Ali Ayni, A.g.m. s.51

[111] Nisa4/1;En'am, 6/98 ve bkz: Dini kavramlar sözlüğü, s.522–523.

[112] Nur, 24/61 ve bkz: Dini kavramlar sözlüğü, s.522–523.

[113] Nur, 24/12 ve bkz: Dini kavramlar sözlüğü, s.522–523.

F. HADİSLERDE NEFS VE NEFS MUHASEBESİ

Nefs ile ilgili birçok hadis değişik varyantlarıyla bize kadar ulaşmıştır. Hemen hemen hepsinde nefs kelimesi geçen bu hadislerden bir tanesinde nefs muhasebesi tam olarak geçer ki:

Şeddad İbnu Evs (radıyallahu anh) anlatıyor: "Resulullah (aleyhissalâtu vesselâm) buyurdular ki:

"Akıllı kimse, nefsini muhasebe eden ve ölümden sonrası için çalışandır. Aciz de, nefsini hevasının peşine takan ve Allah'tan temennide bulunan kimsedir." [Tirmizî, Kıyamet 26, (2461).][117] buyurarak peygamberimiz ölüm gelmeden bu dünyada nefsimizi hesaba çekmemiz gerektiğine vurgu yapmıştır. Nefsin tabiatında pis olmadığını ise şu hadisle belirtir.

Sehl İbnu Hanif (radıyallahu anh) anlatıyor: "Resulullah (aleyhissalâtu vesselâm) buyurdular ki:

"Sakın biriniz: "Nefsim pis oldu!" demesin, aksine: "Nefsim kötü oldu" desin." [Buharî, Edeb 100; Müslim, Elfaz 17, (2251); Ebu Davud, Edeb 84, (4978).] [118]Bu hadis psikolojik olarak insanın düşebileceği içsel durumunu vurgular ki kişi öyle bir ana gelir ki tabiatını suçlayarak, kendine olan nefretini pis olmakla, kirlenmekle ifade eder. Oysa kişi nefsi yaratılışına uygundur ve pislenmez, kötülük

---

[114] Nisa, 4/66 ve bkz: Dini kavramlar sözlüğü, s.522–523.

[115] Maide, 5/116 ve bkz: Mehmet Ali Ayni, A.g.a. s.51

[116] Bakara, 2/77,109 ve bkz: Dini kavramlar sözlüğü, s.522–523.

[117] Kütüb-ü Sitte, Canan, İ, 2004.

[118] Kütüb-ü Sitte, Canan,İ, 2004.

yapabileceğinden ancak kötü olabilir. Bir hadiste de nefsin alçaltılmamasına vurgu yapılmıştır. Bu da:

Huzeyfe (radıyallahu anh) anlatıyor: "Resulullah (aleyhissalâtu vesselâm) buyurdular ki: "Bir mü'minin nefsini alçaltıp zelil kılması muvafik değildir."

Orada bulunanlar: "Kişi nefsini nasıl zelil kılar?" dediler.

"Takat getiremeyeceği belaya karşı kendini ileri sürer!" buyurdular." [Tirmizî, Fiten 67, (2255).][119] şekliyle ifade edilmiştir.

Nefs ile ilgili hadislerin geneline baktığımızda nefsin K.Kerim de olduğu gibi kişi, kendi, can, beden, kötülüğü emretmesi anlamında kullanılır. Bazı hadislerde nefs imtihan vesilesi kılınmıştır. Ayrı olarak ise şehvet anlamında da kullanılmıştır ve nefsin korunması gerektiği belirtilmiştir. İşte bunlara örnek hadisler:

Ebu Cuheyfe (radıyallahu anh) anlatıyor: Resûlullah (aleyhissalâtu vesselâm) Selman'la Ebu'd-Derda (radıyallahu anhüma)'yı kardeşlemişti. Selman bir defasında Ebu'd-Derdâ'yı ziyaret etti. Evde, Ebu'd'Derdâ'nın hanımını düşük bir kıyafet içinde buldu. "Bu halin ne?" diye sordu, kadın: "Kardeşiniz, Ebu'd-Derdâ'nın dünya ile alakası kalmadı" diye açıkladı.

Ebu'd-Derda geldi ve Selman (radıyallahu anh)'a yemek getirerek: "Buyur, ye!" dedi ve ilave etti: "Ben orucum!". Selman: "Hayır sen yemezsen ben de yemem" dedi. Beraber yediler. Akşam olunca Ebu'd-Derdâ (Selman'dan gece namazı için müsaade istediyse de, Selman: "Uyu" dedi. Beraber uyudular. Bir müddet sonra Ebu'd-Derda namaza kalkmak istedi. Selman tekrar: "Uyu!" dedi. Uyudular. Gecenin sonuna doğru Selman "Şimdi kalk!" dedi. Kalkıp beraber namaz kıldılar. Sonra Selman şu nasihatta bulundu: "Senin üzerinde Rabbinin hakkı var, nefsinin hakkı

[119] Kütüb-ü Sitte, Canan,İ, 2004 .

var, ehlinin de hakkı var. Her hak sahibine hakkını ver." Ertesi gün Ebu'd-Derdâ, durumu Hz. Peygamber (aleyhissalâtu vesselâm)'e anlattı. Resûlullah (aleyhissalâtu vesselâm) "Selman doğru söylemiş" buyurdu. Buhârî, Edeb 86, Savm 51, Teheccüd 15; Tirmizî, Zühd 64 (2415).[120]

İbnu Mes'ud (radıyallahu anh) anlatıyor: "İman edenler, bununla berâber imanlarına zulüm bulaştırmayanlar var ya, işte (ancak) onlardır ki korkudan emin olmak hakkı kendilerinindir. Onlar doğru yolu bulmuş kimselerdir" (En'âm, 82) âyeti indiği zaman, bu ayet Müslümanlara çok ağır geldi ve: "Hangimiz nefsine zulmetmiyor? (mahvolduk)" dediler. Resûlullah (aleyhissalâtu vesselâm): "Hayır, burada kastedilen o değil, şirktir. Lokman'ın oğluna olan şu sözünü işitmediniz mi?: "Oğulcuğum, Allah'a şirk koşma, zira şirk büyük zulümdür" (Lokman, 13). Buhârî, İman 23; Enbiya 8, 41; Tefsir, En'âm 3; Tefsir, Lokman 1; İstitâbe 1, 9; Müslim, İmân 197, (124); Tirmizî, Tefsir, En'âm, (3029).

Ebu Hüreyre (radıyallahu anh) anlatıyor: "Hz. Peygamber (aleyhissalâtu vesselâm) buyurdu ki: "Kul bir hata yaptığı zaman kalbinde siyah bir iz meydana gelir. Eğer kişi, o hatadan nefsini uzaklaştırır, af taleb eder ve tevbede bulunursa kalbi cilalanarak (leke silinir). Bilâkis, aynı günahı işlemeye devam ederse, kalpteki leke artırılır. Hatta bir zaman gelir, kalbi tamamen kaplar. İşte bu durum Cenab-ı Hakk'ın: "Bilakis, onların irtikab edegeldikleri, kalplerini paslandırmıştır" (Mutaffifin 14) mealindeki âyette zikrettiği pasdır." [Tirmizî, Tefsir, Mutaffifin (3331); İbnu Mace, Zühd 29, (4244).]

Tirmizî'nin rivayetinde şu ziyade mevcuttur: "Gerçek mücâhid, nefsiyle cihad edendir." [Fedâilu'l-Cihad 2, (1621).]

[120] Kütüb-ü Sitte, Canan,İ, 2004 .

Hz. Âişe (radıyallâhu anhâ) anlatıyor: "Resûlullah (aleyhissalâtu vesselâm) buyurdular ki: "Sizden biri namaz kılarken uyuklayacak olursa, uykusu gidinceye kadar hemen yatsın. Zira, uyuklayarak namaz kılanınız, istiğfar ederken kendi nefsine sebbetmeye kalkar da farkında olmaz." [Buhârî, Vudû 53, Müslim, Müsâfirîn 222, (786); Muvatta, Salâtu'l-Leyl 3, (1, 118); Ebû Dâvud, Salât 308, (1310); Tirmizî, Salât 263, (355); Nesâî, Taharet 117, (1, 99–100).]

Ebû Hüreyre radıyallahu anh anlatıyor: "Resûllullah (aleyhissalâtu vesselâm) buyurdular ki: "Şeytan muhakkak ki hassastır, cidden pek hassastır. Kendinizi ondan sakındırın. Kim elinde et kokusu olduğu halde geceler, sonra da kendisine bir fenalık ulaşırsa sakın ha nefsinden başkasını suçlamasın." [Tirmizî, Et'ime 48, (1861); Ebu Dâvud, Et'ime 54, (3852).]

İbnu Mes'ud (radıyallahu anh) anlatıyor: Resulullah (aleyhissalâtu vesselâm) (bir gün):

"Siz aranızda kimi pehlivan addedersiniz?" diye sordu. Ashab (radıyallahu anhum):

"Erkeklerin yenmeye muvaffak olamadığı kimseyi!" dediler. Resulullah (aleyhissalâtu vesselâm):

"Hayır, dedi, gerçek pehlivan öfkelendiği zaman nefsine hakim olabilen kimsedir." [Müslim, Birr 106, (2608); Ebû Dâvud, Edeb 3, (4779).]

Ebu Hüreyre (radıyallahu anh) anlatıyor "Resûlullah (aleyhissalâtu vesselâm) buyurdular ki:

"Mü'min erkek ve kadının nefsinde, çocuğunda, malında bela eksik olmaz. Tâ ki hatasız olarak Allah'a kavuşsun." [Muvatta, Cenâiz 40, (1, 236); Zühd 57, (2401).]

Ubeydullah İbnu Mihsan el-Hutamî (radıyallahu anh) anlatıyor: "Resulullah (aleyhissalâtu vesselâm) buyurdular ki:

"Sizden kim nefsinden emin, bedeni sıhhatli ve günlük yiyeceği de mevcut ise sanki dünyalar onun olmuştur." [Tirmizî, Zühd 34, (2347); İbnu Mace, Zühd 9, (4141).]

İbnu Ömer (radıyallahu anhümâ) anlatıyor: "(Babası) Ömer İbnu'l-Hattab (radıyallahu anh) dedi ki: "Resulullah (aleyhissalâtu vesselâm), (zaman zaman) bana ihsanda bulunuyordu. (Her seferinde ben):

"(Ey Allah'ın Resulü!) bunu, buna benden daha muhtaç olan birine verseniz!" diyordum. Resulullah (aleyhissalâtu vesselâm) da:

"Al bunu! Bu maldan, sen istemediğin ve gelmesini bekler durumda olmadığın halde gelen bir şey olursa onu al ve temellük et (yani kendi malın kıl, malın olduktan sonra) dilersen ye, dilersen sadaka olarak bağışla. (Bu vasıfta) olmayan mala nefsini bağlama!" buyurdular.

(Hadisi İbnu Ömer'den rivayet eden) Salim der ki: "Bu (hadis) sebebiyle Abdullah, kimseden bir şey istemezdi, (kendiliğinden) gelen bir şey olursa onu da reddetmezdi." [Buhârî, Ahkâm 17, Zekât 51; Müslim, Zekât 110, (1045); Nesâî, Zekât 94, (5, 105).]

Said İbnu'l-As (radıyallahu anh) hazretleri İbnu Ömer (radıyallahu anhümâ)'den naklen anlatıyor: "Resulullah (aleyhissalâtu vesselâm) buyurdular ki: "Mü'min, haram kana bulaşmadıkça dininde genişlik içindedir."

Said İbnu'l-As der ki: "İbnu Ömer (radıyallahu anhümâ) (Resulullah' ın sözünden sonra şunu) söylediler: "Kişi, nefsini bulaştırdığı takdirde, kurtuluşu

olmayan çok ciddi amellerden biri, haksız yere haram kan dökmesidir." [Buhârî, Diyât 1.]

Hz. Ebu Hureyre (radıyallahu anh) anlatıyor: "Resulullah (aleyhissalâtu vesselâm) buyurdular ki:

"Bir adam, nefsinin hoşuna giden bir takım elbise içinde saçları da yapılmış olarak giderken yürüme sırasında kibre düşmüştü ki, birden yere battı. Kıyamet kopuncaya kadar orada zorlukla batmaya devam edecek." [Buharî, Libas 5; Müslim, Libas 49, (2088).]

Cabir İbnu Atik (radıyallahu anh) anlatıyor: "Resulullah (aleyhissalâtu vesselâm) buyurdular ki:

"Kıskançlıktan bir nevi var ki Allah sever; bir kısmı da var ki Allah onu sevmez. Allah'ın sevdiği kıskançlık, kişinin (mehariminden haram kılınmış bir fiil görmesi ile) şüphe halinde duyduğu kıskançlıktır. Allah'ın sevmediği kıskançlık, şüphe olmadan kıskançlık duymasıdır.

Aynı şekilde bir kısım gurur vardır ki Allah hoşlanmaz, bir kısmı da var, Allah hoşlanır. Allah Teala'nın sevdiği gurur, kişinin savaş sırasında ve sadaka verme esnasında nefsine güvenerek duyduğu gururdur. Allah'ın buğzedip sevmediği gurur ise, taşkınlık ve övünme sırasında duyduğu gururdur." [Ebu Davud, Cihad 114, (2659); Nesâî, Zekat 66, (5, 78).]

Hz. Ebu Hureyre (radıyallahu anh) anlatıyor: Resulullah (aleyhissalâtu vesselâm) buyurdular ki:

“Ölüp de pişman olmayan yoktur, mutlaka herkes nedamet duyar: İyi yolda olan hayrını daha çok artırmadığı için pişman olur, nedamet duyar. Kötü yolda olan

da nefsini kötülükten çekip almadığına pişman olur, nedamet duyar.” [Tirmizî, Zühd 59, (2405).]

İbnu Mes'ud radıyallahu anh anlatıyor: “Resûlullah (aleyhissalâtu vesselâm) bize hacet duasını öğretti. Şöyleydi: "Hamd Allah'a mahsustur. O'ndan yardım dileriz, O'ndan af talep ederiz, nefsimizin şerlerinden, amellerimizin kötülerinden O'na sığınırız. Allah kime hidayet verirse onu saptıracak yoktur. Allah kimi de saptırmışsa, onu da hidayete erdirecek yoktur. Allah'tan başka ilah olmadığına şehadet ederim. Muhammed'in O'nun kulu ve resûlü olduğuna da şehadet ederim. Ey iman edenler, adını zikrederek birbirinize talepte bulunduğunuz Allah'tan ve aranızdaki akrabalık bağın(ı koparmak)tan korkun! Şurası muhakkak ki Allah üzerinizde murâkıbtır” (Nisa 1). “Ey iman edenler! Allah'tan hakkıyla korkun. Sakın ha Müslümanlar olmaktan başka şekilde ölmeyin (Âl-i İmrân 102). Ey iman edenler Allah' tan korkun ve sağlam bir söz söyleyin. Ta ki Allah sizin işlerinizi salaha çıkarsın ve günahlarınızı da affetsin. Kim Allah ve Resulü’ne itaat ederse büyük bir kurtuluşa ermiş olur.” (Ahzâb 70–71). [Ebu Dâvud, Nikâh 33, (2118); Tirmizî, Nikâh 16, (1105); Nesâî, Cum'a 24, (3, 105).

Hz. Huzeyfe (radıyallahu anh) anlatıyor: "Resulullah (aleyhissalâtu vesselâm) buyurdular ki: "Sakın sizden kimse kararsız olup da: "Ben insanlarla beraberim, eğer insanlar iyilik yaparsa ben de iyilik yaparım, kötülük yaparsa ben de kötülük yaparım" demesin. Aksine, nefsinizi sabit tutun, halka iyilik yaptı mı siz de iyilik yapın, kötülük yaparsa zulme yer vermeyin." [Tirmizî, Birr 63, (2008).][121]

[121] Kütüb-ü Sitte, Canan,İ, 2004.

G. NEFSİN MERTEBELERİ

İnsanoğlu hakkikata ulaşabilmek için birçok yol dener. Seyr-u sülük de bunlardan biridir. Bir rehberin öncülüğünde ve denetiminde çıkılan manevî ve ruhî yolculuk olarak tanımlanabilecek olan seyr-u sülük,[122] nefsi ruhun emrine verme hareketi olarak da algılanabilir. Eğer insanın iç ve dış dünyasında bir birlik olmazsa, salik nefsine hâkim olamadığından; bazen ruh, bazen de nefs üstünlük kurar.[123] Aslında bu hâkimiyet savaşı, insanın Allah'a ulaşmasına engel olan, onu kendine yabancılaştıran her türlü bağdan kurtulup gerçek özgürlüğe ulaşabilme çabasından ileri gelir. İnsan nefsinin, nefse ait özelliklerden kurtarılıp güzel bir ruh durumuna gelmesi için yapılan bu seyr-u sülükte, aşağıdan yukarıya doğru gidildikçe mükemmellik kazanan nefsin yedi tabakası vardır ki; Tasavvuf ehli buna "Atvâr-ı Seb'a" adını vermişler ve sırf bu konuya ilişkin risaeler ve kitaplar yazmıştır. Tasavvuf kitaplarında nefsin mertebeli adında da kullanılmıştır bu Atvar-ı Seb'a. [124] Bu tabakaların ve aşamaların her birinin kendine ait uyulması gereken kuralları da vardır.

Nefs muhasebesi süreci de nefsten geçmektedir ve nefsin halden hale tabakadan tabakaya geçmesi de nefs muhasebesi süreçlerindendir ve nefsin öz olarak ben olarak değer kazanıp, kendini geliştirip, ilahi kurallara göre yaşayıp yükselmesi veya yücelmesi işte bu nefs muhasebesi açısından da kendini geliştirmesi ve kendine, hayatına değer katarak yücelmesi ve yükselmesi süreçlerindendir.Bu bakımdan nefsin bu mertebeleri veya aşamaları nefs muhasebesinin de mertebeleri veya aşamalarını oluşturmaktadır. Nefsin bu evreleri ve mertebeleri ise şöyledir:

---

[122] Uludağ, *Tasavvuf Terimleri Sözlüğü, s. 428.*

[123] Öztürk, *Kuşadah ibrahim Halveti,* s. 241.

[124] Öğke, s.108**.**

1- Nefs–i Emmâre: Sözlüklerde "emredici nefs"anlamına gelen nefsin[125] ilk mertebesi olan Nefs-i Emmâre Kur'an-ı Kerim'de; "...*Muhakkak ki nefs, daima kötülüğü fısıldar...*"[126] biçiminde geçmektedir.

Nefs-i Emmâre, bedenin doğal isteklerine meyleden nefstir ki bu nefs, dünyevî lezzetleri ve hissî şehvetleri emreder ve kalbi, alçak, aşağılık yöne doğru çeker. Bu tür nefs, tüm şerrin barınağı, kötü huyların da kaynağıdır. Nefs, kötülüklere karşı koymayı terk eder, şehevî isteklere ve şeytanın çağrılarına kulak verip itaat ederse, buna Nefs-i emmâre denir.[127]

Gerçekte insanın nefsi tek bir şeydir. Bulunduğu ortama göre çeşitli sıfatlarla nitelendirilebilir. Şehvete tabi olduğunda insan kötülüğü emreder. Ancak Allah'ın emir ve yasaklarına riayet ederse o zaman kişi kötülük yerine iyiliğe ve güzele yönelir. [128] iyiliğe yönelen kişi üzerinde nefsin olumsuz yaptırım gücü azalır.

2- Nefs–i Levvâme: Sözlükte "kınayıcı nefs" olarak bilinen, nefsin ikinci mertebesi[129] olan Nefs-i Levvâme Kur'an-ı Kerim'de; "*Kendini sürekli kınayan nefse yemin ederim"* şeklinde geçmektedir.[130]

Nefs-i Levvâme, insanı gaflet uykusundan uyandırdığı kadar, kalp nuruyla da aydınlanan Nefs'tir. Her ne zaman bu Nefs'ten herhangi bir kötülük ortaya çıksa, onun karanlık yapısı, kendisini kınamaya başlar ve o kötülükten tevbe eder.[131]

Bu nefs türü kıyamette dünyadaki yaptığı kötülüklerden dolayı ve elindeki imkânları kullanmamasından ötürü pişmanlık yaşar. Levvame sıfatı alan nefs aslında

[125] Dini kavramlar sözlüğü, s. 523.

[126] Yusuf, 12/53.

[127] Cürcânî, *Ta'rifât,* s. 217–218.

[128] Dini kavramlar sözlüğü, s. 524.

[129] Dini kavramlar sözlüğü, s. 523.

[130] Kıyâmet, 75/2.

[131] Cürcânî, *Ta'rifât,* s. 217.

yaptığı kötü işlerin farkındadır. Bir nebze olsun sıyrılmaya çalışır. Yeterince olgunluğa ermediğinden hala kötülük yapmaya devam eder. Ancak bununla birlikte nefsini hesaba çeker ve kendini sorgulayarak tövbe eder.[132]

3- Nefs-i Mülhime: Sözlükte ilham edilen nefs[133] anlamına gelen, seyr-i sülukün evrelerinden üçüncüsü olan nefsi mülhime ile ilgili Kur'an'da; "Nefse ve o nefse fonksiyonlar verene ve böylece ona kötülük duygusunu ve Allah bilincini aşılayana *and olsun*" ayeti geçmektedir.[134] Kendisine iyilikle kötülüğün, hayır ile şerrin ayırtedilmesi verilen ve bunu kazanan kişidir. Nefsi mülhimelik makamı, iyi ahlaklarla ahlaklanmak, basiretin açılması ve açılan bu basiretle Hakk'ı görmektir.[135]

4- Nefs-i Mutmainne: Nefs'in dördüncü mertebesi de Nefs-i mutmainnedir. Sözlükte doyuma, huzura, rahata kavuşmuş nefs olarak adlandırılır.[136] Kur'an-ı Kerim'de; *"Ey içsel güvene ulaşmış olan Nefs"* biçiminde geçmektedir.[137] Nefs-i Mutmainne, kalbin nuruyla nurlanması tamamlanan nefistir ki; sonunda, kötü özelliklerden uzaklaşmış ve güzel ahlâkla donanmıştır. İslamın emir ve yasakalarına uyan, bu konularda hiçbir şüphe ve tereddütü olmayan, Allah ile bağını kurup bu haz ve lezzete ulaşmış kişidir. Bu özelliklere kavuşan nefs doğruluk, cömertlik, güzel ahlak, alçak gönüllülük, güler yüzlülük, tatlı dillilik gibi güzel hal ve tavır takınır. Daima tevekkül, sabır, rıza ve teslim hali içindedir.[138]

---

[132] Dini kavramlar sözlüğü, s. 524.

[133] Dini kavramlar sözlüğü, s. 524.

[134] Şems, 91/7–8.

[135] Eşrefoğlu Rumî, s. 61.

[136] Dini kavramlar sözlüğü, s. 524.

[137] Fecr, 89/27.

[138] Dini kavramlar sözlüğü, s. 524

5- Nefs-i Raziye: Seyr-u sülûkün beşinci evresini oluşturan Nefs-i râzıye ile ilgili olarak sözlükte, "razı olan, hoşnut kalan nefs" anlamında kullanılmıştır.[139] Kür'an'da; *"Hoşnut etmiş ve hoşnut olarak 'Rabb'ine dön!"*ayet-i kerimesi geçer.[140]

Nefsi râzıye sahibi, mana âleminde bütün varlıkları yok olmuş görür. Bu mertebedeki kişi, Allah'ın kendi hakkındaki kaza ve kederine tamamen razı olup bir anlık bile O'nun rızasından ayrılmaz. Her yönü ile Allah'a yönelmiştir. Kişi kendi iaredesinden geçip haakın iradesine tabi olmuştur. Hiçbir şeyden şikâyetçi değildir. Nefsi ve hayvani isteklerden beridir. Alalah'ın sevgisi ve rızası dışındaki tüm arzu ve isteklerini bırakmıştır. Şüpheli şeylerden uzak durur. Keşif ve keramet sahibi olur.[141]

6- Nefs-i Marziyye: Nefs'in mertebelerinin altıncısı da Nefs-i Marziyyedir. Bu tür nefsle ilgili olarak sözlükte "hoşnut olunan nefs" anlamında kullanılmıştır.[142] Kur'an-ı Kerim'de, Nefs-i Râzıye konusunda anılan ayet-i kerime " (O gün Allah, doğru kuluna da şöyle seslenecektir):*Ey içsel güvene ulaşmış olan nefis!Sen hoşnut etmiş ve hoşnut olmuş olarak Rabbine dön: kullarımın arasına gir; cennetime gir*!"[143] delil gösterilir. Ayrıca; *"Çok Seven'in kulları, yeryüzünde tevazu ile yürüyenlerdir.Cahiller onlara laf attıklarında , onlar: "Selam!"diyerek karşılık veririler"* ayetinde tanıtılan "Çok Seven'in kulları", rahmete ve tatmine ermiş nefsi marziyyedir.[144]

Bu kişi bütün benliği ile Allah'a teslim olmuştur. Allah'ın kendisinden razı oldu nefstir. Bu haslete kavuşan nefs insanları sırf Allah rızası için sever, onların

[139] Dini kavramlar sözlüğü, s. 524

[140] Fecr, 89/28.

[141] Dini kavramlar sözlüğü, s. 524-525, ;vd, Muhammed Nuri Şemseddin Efendi., *Risâle-i Murakabe,* s. 7-8.

[142] Dini kavramlar sözlüğü, s. 524.

[143] Fecr, 89/27–30.

[144] Furkan, 25/63.

kusurlarını affeder, şevkat ve merhamet shibidir. Bu kişiler nefs muhasebesini en iyi şekilde yaparalr. Hassas ve ince ruhlu yapıya sahiptirler.[145]

7- Nefs-i Kâmile: Seyr-u sülûkün son evresini oluşturur. Sözlükte "olgun nefs"[146] olarak geçen nefsi kâmile, Kur'an'da; *"Nefsini arındırıp yücelten kurtuluşa erecektir…"*[147] ayetiyle kendisine işaret edilen, tam olgunluğa eren nefstir, Nefs-i Kâmileye, "Nefs-i Zekiyye"[148]veya "Nefs-i Sâfiyye"[149] "Nefs-i Kudsiyye"de denir ki; hepsi de temizlenmiş, saf ,kutsanmış,yücelmiş ve duru nefs anlamına gelir. Artık bütün olgunluk özelliklerini elde eden bu nefs irşad durumundadır. [150] Tek bir tane olan nefsin, ilk basamaktan yedinci mertebeye doğru yol aldıkça; cismiyet, karanlık ve yoğunluk özelliklerinin azalarak derece derece ruhanîlik, nuranîlik ve lâtiflik kazanmıştır. Bunun yanısıra, insanların çoğunda emmâre türü nefs görülmekte, Levvâme ondan az, Mülhime, Mutmainne daha azdır. Bu azalma, aşağıdan yukarı doğru gidildikçe artarak devam eder. Nihayet kâmile nefs sahibi kul sayısı çok azdır. Kur'an-ı Kerim'de her bir nefs mertebesi ile ilgili ayetlerin bulunması da dikkat çekici bir noktadır. Tüm nefs tabakalarının, kendine göre devamı, durumu, ismi ve müşahedeleri ile vasıf ve özellikleri vardır. Her aşamanın bir zikri ve eğitim metodu bulunmakta ve kişi, Kelime-i Tevhîd'e her evrede değişik anlamlar vermektedir ve bunu hayatında da uygulamakta, içselleştirmekte, yaşamaya çalışmaktadır.

[145] Dini kavramlar sözlüğü, s. 524.

[146] Dini kavramlar sözlüğü, s. 524.

[147] Şems, 91/9.

[148] Bkz:, Sühreverdi, *s.* 563.

[149] Muhammed Nuri Şemseddin Ef., A.g.e., s. 8-9.

[150] Dini kavramlar sözlüğü, s. 524.

H.NEFSE KARŞI YAPMAMIZ GEREKENLER

Canlılığımızla varolan nefse karşı yapmamız gereken birçok durum vardır. Nefsimize hakim olamadığımızda bizi kötülüklere iten, iyilik yapmamızı engelleyen ve Allah'a ulaşmamıza engel olan nefsin daha öncede belirttiğimiz mertebelerini çıkabilmek için nefsin nefsi özelliğinden arındırılıp ruhani boyutta ve yaratılışımıza özgü davranmasını sağlamak için bazı uğraşlar vermeliyiz.Nefs muhasebesi açısından da bu süreçler gerekli süreçlerdir ve nefsimize yada benliğimize karşı vazifelerimiz vardır ve nefsimizinde hakkını gözetmeliyiz ki bu bir çok hadiste vurgulanmıştır.Örneğin bir hadiste Selman (R.a)'ın Ebu'd Derda'nın yaptıklarına karşılık nefsinin de senin üzerinde hakkı var demesi ve olayın Peygamberimize arzı ve doğru söylediğini ifade etmesi bu kabildendir.[151] Konuyu daha iyi açıklamak için çeşitli başlıklar içersinde inceleyeceğiz.İşte bunları şu şekilde sıralayabiliriz:

1. Nefs muhasebesi
2. Nefs terbiyesi ve nefsle mücadele
3. Nefsi küçük görme
4. Nefse karşı muhalefet ve onu kontrol etme.

1. Nefs Muhasebesi: Kişinin nefsine karşı uyguladığı birtakım bedensel ve düşünsel temelde yaptırımlar yapmak ve onu yönlendirmek amacıyla öncesinde ya da sonrasında sorgulaması ve mücadele ederek nefsinin tutum, istek ve davranışlarına çeki düzen vermesidir ki buna Tasavvufi açıdan "Muhasebe"adı verilmektedir.

Nefs muhasebesiyle ilgili olarak Haris b. Esed Muhasibi, (v. 243 h./857 m.) muhasebeyi; "Eksikliğinin artmasını ortadan kaldırmak amacıyla, hainliğinden dolayı

[151] Buhari, edep,86 ve Tirmizi, zühd, 64.Kütüb-ü sitte 80no.lu hadis.

Nefsin korunmasını aklın ele alması"[152] biçiminde tanımlıyor. Diğer bir kaynakta ise; Muhasebe, Allah'ın hoş gördüklerinden kötü gördüklerinin ayrılmasıdır. Bu da iki şekilde olur. Birincisi yapılan amellerin geleceği ile ikincisi peşinden gidilen hususların muhasebesidir".[153] Bundan da şu anlaşılmaktadır ki nefs muhasebesi akılla yapılır ve açacağı zararların da önüne geçilmesi gereklidir. Yapılanların da Allah'ın istediği doğrultuda yapılması gerekir. Nefsin her zaman ve her yerde muhasebesi yapılabilir Bunun için zaman ve mekânsal bir sınırı yoktur. Hz. Ömer (r.a.) (v. 23 h./643 m.) der ki:"Hesaba çekilmeden önce nefsinizi hesaba çekin! (Amelleriniz) ölçülüp tartılmadan önce onları ölçüp tartın! Ve hiçbir şeyin gizli kalmaksızın (amellerinizin) sunulacağı o (hesap) gün(ün)de Allah Tealâ'ya sunmak üzere nefslerinizi süsleyin!"[154]buyurmuştur.Hz. Ali (r.a.) (v.41 h./661m.) de, hesap gününde mutlu bir manzarayla karşılaşmak için Nefsin sorguya çekilmesi gerektiğini söyleyerek ; "Nefsini hesaba çeken kişi kurtuluşa erer. Nefsinden habersiz olan ise hüsrana uğrar"[155] diye belirtmiştir. Buradan şu da çıkar ki kişi nefs muhasebesi yapması için tefekkür içersinde olmalı ve iyi düşünerek durumunu ve içinde bulunduğu haleti ruhiyesini en iyi şekilde değerlendirmelidir.

Nefs muhasebesi nasıl yapılır diye sorarsak da bunun iki tür yapılabileceğini anlamaktayız. Birincisi amelden önce yapılan muhasebedir ki; bu kişinin, yapacağı ve vereceği karardan önce sonunu düşünerekten derinlemesine düşünmesi ve olumsuzsa onu terk edinceye kadar yapacağı işte acele etmemesidir.

---

[152] Muhâsibî, *Vesâyâ,* s. 229.

[153] Muhâsibî, *er-Riâye,* s. 48.

[154] Mekkî, Kûtü'l-Kulûb, c. I, s. 76; Ayrıca bkz.: Muhâsibî, *Risâletü'l-Müsterşidîn,*s.48.

[155] Hârisî, s.61.

İkinci ise amelden sonra yapılanıdır ki yaptığı işin ne kadar doğru ve ya yanlış olduğunu dini düşünce yapısı içersinde tartmasıdır. Mubah olup olmadığını ölçüp biçmesidir.[156] Muhasibi'den öğrendiğimize göre ise nefs muhasebesinin birçok faydası vardır. Şöyle ki;

Nefs muhasebesi kişiyi meşgul eden tüm üzüntü ve durumlardan kurtarır. Kalbi olarak borcunun hesabını yapan kişi gibi rahatlar.

Nefs muhasebesinden istenilen sonuca ulaşamam korkusundan nefs muhasebesi dışında kalabilecek tüm durumlardan da uzaklaştırır.

Kişinin haddi aşabileceği her tür faaliyetinden dolayı Allah'tan korkmasıdır. Çünkü sorguya çekilme korkusu vardır.[157] Nefs muhasebesi sayesinde kişi, dününü bugününü ve yarınını düşünme fırsatı bulur ve kendine çeki düzen vermek için ve nefsini eleştirmek için fırsatlar kollamalıdır.

2. Nefsin terbiyesi ve nefsle mücadele: Kişinin nefsini terbiye etmesi oldukça kolay bir iş değildir. Bunu başarabilmiş olsaydı Yaratılışına özgü ve birey olarak yaratanın istediği gibi yaşar ve bu davranışlarda bulunurdu. Şunu belirtelim ki nefs tamamen düzeltilemez. Ve öldürülemez. Sadece kontrol altına alınıp eğitilerek dizginlenebilir. İbn Kayyim, (v.751 h./1350 m.) nefsin kötü huylarının nasıl düzeltilebileceğini İbn Teymiyye'ye (v.728 h. /1328 m.) sorduğunda kendisine derki:"Nefs, lağım çukuruna benzer: Ne kadar kazarsan kaz, dibi görünmez ve temizlenmez. Fakat bu kuyunun ağzına bir kapak yapıp örtebilirsen, bunu yap ve eşelemekten vazgeç! Sen asla bu kuyunun dibine ulaşamazsın; eşeledikçe dibinden yeni şeyler çıkar."[158] bu şekilde ifade eder. Nefs ile girilen mücadele aslında onu

[156] Ferid, *Tezkiyetü'n-Nefs ve Terbiyetühâ,* s. 76–78.

[157] Muhâsibî, *Vesâyâ,* s. 230.

[158] Kayyim, *Medaricü's-Sâlikin, c.* II, s. 261.

terbiye ile mümkündür. Bu konuda Hasan-ı Basrî (v.110 h./728 m.) şöyle diyor: "Başıboş ata gem takmak, nefsin terbiyeyi kabul etmesinden çok daha kolaydır."[159] Süfyân es-Sevrî (v.161 h./777 m.) de: "Nefsimden daha zor hiçbir şeyle mücadele etmedim. Bu mücadelemde bazen ben, bazen de nefsim üstün geldi" demiştir.[160] Ebu'l-Abbas Seyyâri'ye (v. 342 h./953 m.) nefsin nasıl terbiye edilebileceği sorulunca: "Emirleri yerine getirmek ve yasaklardan kaçınmakta, salih kimselerle sohbet etmek ve yoksul kimselere hizmet etmek gibi konularda sabır göstermekle" cevabını vermiştir.[161]

Nefsi terbiye etmenin tasavvuf ehlince birçok yönü vardır: "Az yemek, az uyumak, az konuşmak",[162] "ruhsatlar göre değil azimetlere göre yaşamak"[163] , "erenlere hizmet etmek"[164] ,"edepli olmaya zorlanarak"[165] ,"yolculuk yaparak"[166] , "nefsi korkutarak"[167] v.b. çözüm yolları vardır.

Kişi kendi nefsini terbiye için insanları kendine örnek almalı ve deneyimlerinden de faydalanmalıdır. Bunların başında peygamberimiz ve diğer peygamberler, salih insanlar ve Allah dostları olmalıdır. Kur'an-ı Kerim'de de birçok ayet vardır ki buna delil teşkil eder.[168] Allah, peygamberleri nefslerin tezkiyesi için göndermiş ve insanların benliğinin arındırılması işini onlara vermiştir. Cenab-ı Hakk onların elinde nefs terbiyesini bir ahlâk ve ilham yerine bir davet, öğretim, bildiri ve

[159] Gazzâlî, *İhyâ,* c. 111, s. 71.

[160] Gazzâlî, *İhyâ,* c. 111, s. 71.

[161] Kuşeyrî, *Risâle,* s. 419.

[162] Kuşeyrî, *Risâle,* s. 98.

[163] es-Sâyih, *es-Sülûk Inde'l-Hakîm et-Tirmizî,* s. 180.

[164] Eşrefoğlu Rûmî, Müz*ekki'n-Nûfûs, s.* 89.

[165] Kuşeyrî, *Risâle,* s. 286.

[166] Kelâbâzî,*Taarruf,* s. 134.

[167] Muhâsibî, *Vesâyâ,* s. 231.

[168] Bkz. Bakara, 2/151; Cuma, 62/2.

irşad kılmıştır ki peygamberlerin, kendi ümmetlerini ruhi bakımdan olgunluğa eriştirmekle görevli olduğunu da belirtmeliyiz.

Nefs terbiyesi ve onunla mücadelemizde asıl nokta şu ki; nefsin insan üzerindeki etki ve idare etme yetisini bazı bedensel, düşünsel uğraşlarla etkisiz hale getirmektir. Nefsin olumsuz yaptırımlarını engellenmeli ve mücadele yöntemleri geliştirilerek devam edilmelidir.

3. Nefsi küçük görme: Aslında nefs benliktir ve de bencildir. Ben olması ve de bencil olması onda kendini beğenme kibir, riya gibi bazı sıfatları da almasını sağlar. Eğer nefs eğitilmemişse ve olması gerekene göre hareket etmiyorsa kişi için büyük bir azaptır ve sonu da hüsrandır.

Nefse gerekenden fazla değer verilmemeli ve o aslında küçümseme derecesinde hareket edilmelidir Çünkü nefs kişinin dini algılama ve yaşamsındaki engellerden biridir. "Nefsi aziz olanın dini zelil olur"[169] sözü buna en güzel örnek teşkil eder. Bu konu ile ilgili olarak Zünnûn Mısrî (v. 245 h./859 m.) der ki; " Hiçbir kuluna Allah, nefsinin alçak olduğunu göstermek suretiyle verdiği izzetten daha önemli bir şeref vermemiştir. Allah hiçbir kulunu, nefsinin alçaklığını görmesine engel olmak suretiyle de verdiği zilletten daha kötü bir zillet vermemiştir".[170] Mevlâna'nın da (v. 673 h./1273 m.) şu sözleri manalıdır: "İnsan, başkalarından önce kendi nefsini ve ahlâkını düzeltmeli, başka insanlara yaptığı nasihatleri önce kendi nefsine yapmalı ve önce kendi nefsini sorgulayıp kötülüklerden arındırmalıdır. Cenk, savaş, önce kendi nefsine yapılmalıdır"[171] demiştir ve âlimlerden biri de: "Kendisinden en çok nefret edilen kişi, kendi nefsinin kötü huylarını ve ayıplarını

[169] Kuşeyri, *Risale,* s. 99.

[170] A.e.,s. 100.

[171] Mevlânâ, *Fîhi* Mâ *Fîh,* s. 155.

unutarak başkalarının kusurlarını dile getiren kişidir"[172] demiştir. İşte kişi, diğer insanlardan çok kendine ve kendi nefsiyle mücadele etmelidir. Kendi eksikliklerinin farkına varıp bunları düzeltmeli diğer insanlardan kendini büyük görüp nefsini kötü sıfatlarla bezememelidir. Eğer bu tür durumlara düşerse veya düştüğünün farkına varırsa o zaman başkalarından çok kendini kendi nefsini kınamalı ve durumun düzeltme yoluna gitmelidir. Bu durum kendini ve Allah'la olan bağını koparmama adına yapabileceği en güzel hasletlerdendir. "Nefsinden gelen kötü bir şeye hoşlanmadığın zaman ondan sana bir zarar gelmez. Ama nefsinden gelen kötü şeylere yine kendi nefsin için razı olursan, o zaman nefsini sorgula ve onu kına"[173] diyen Gazali, "Kulun helâk oluşu, nefsinden razı olması nedeniyledir. Kim nefsine, onun herhangi bir yönünü güzel görerek bakarsa, nefsini mahvetmiş demektir. Sürekli nefsini itham etmeyen kişi aldanmıştır"[174] diyerek İbn Kayyım kitabında uzunca anlatmaya çalışmıştır.

İnsan, diğer insanların kusurlarına ve olumsuzluklarına odaklanmak yerine kendi olumsuzluklarına ve kötülüklerine odaklanmaya çalışmalıdır. Ne kadar ahlaklı ve faziletli olsa da asla kendini ve nefsini büyük görmemeli, benliğinin yaratılışına özgü yapısını bozmayarak faziletli ve erdem sahibi olarak yaşamalıdır insan. Başkalarının kötü huylarını çekiştirip duracağına, önce kendine, nefsine bakmalı ve önce kendi nefsiyle savaşmalıdır.

4-Nefse karşı muhalefet ve kontrol etme: Tasavvufta ve sufiler açısından nefs kötü algılandığından hep nefse muhalefet edilmeli ve onun istekleri yerine getirilmemelidir. Onun isteklerine nasıl muhalefet edilecek sorusuna cevap arayanlar

[172] Mekkî, *Kûtul-Kulub,* c. 1, s. 87.

[173] Gazzâlı, *lhyâ, c.* III, s. 331.

[174] İbn Kayyim, M*edâricü's-Sâlikîn, c.* II, s. 85.

onunla ilim ve Allah korkusu ile mücadele edilmeli demiştirler. Nitekim İlim komutan, Allah korkusu da sürücüdür. "Nefs ise itaatsiz, başıboş ve başkaldırıcıdır. Hedefine tam ulaşmak için Nefs atını ilmin komutanlığında idare et ve onu Allah korkusu ile tehdit ederek sür"[175] ifadesi özetlemektedir aslında. "İnsanın üç düşmanı vardır ki bunlar dünya, şeytan ve nefstir. Bu nedenle, ona değer vermemekle dünyadan, vesvesesine kapılmamakla şeytandan ve şehvetleri terk etmekle de nefsten korunmaya çalışılmalıdır"[176] diyen Gazali de bu cümlelerle anlatmaktadır. Tasavvufta dervişin kıymeti de kişinin, nefsine karşı koyma ve ona muhalefet gücüyle ölçülür. Derviş, nefsine galip gelmesi-ve ona tahammülündeki iyi muamelesi ölçüsünde İlm-i Ledüne mazhar olur[177] buyrulmaktadır.

Bu nedenle nefs her zaman ve her yerde otokontrol altında olmalı ve güzel huy ve iyi bir ruh haleti içersinde olmasına çalışılmalıdır. Bu sayede kişi hem kendine, hem kendi benliğine, hem çevresindekiler, hem de yaratanına karşı olması gereken şekilde olsun ve davranabilsin. Razı olunan ve emin olunan kişilerden olabilsin.

I. NEFS MUHASEBESİ İLE İLİŞKİLİ KAVRAMLAR

Nefs muhasebesi ile ilintili bir çok kavram vardır.Nefs muhasebesi insani bir olaydır ve insanı ilgilendiren her konu aslında nefs muhasebesini de ilgilendirir. Biz burada asıl ilişkili diye düşündüğümüz kavramlara tezimiz açısından irdeleyeceğiz. Bunlardan bazıları şöyle:

[175] Kuşeyrî, *Risâle,* s. 435.

[176] Gazzâlî, *lhyâ,* c. III, s. 7 1 .

[177] Sühreverdî,A.g.e., s. 212.

1.GÜNAHKÂRLIK

Günahkârlık kavramını açıklayabilmek için öncelikle suç ve suçluluk kavramlarına değinmek yerinde olacaktır. Suç, küçük veya büyük bir sosyal grubun üyeleri tarafından veya alenen iyi ve faydalı diye kabul edilmiş bulunan inançların, geleneklerin, adet, örf ve kurumların dayandıkları ilkelere aykırı olarak işlenmiş bulunan anti sosyal bir davranış[178] olarak tanımlanmaktadır.

Suçluluk duygusu, kanun ya da din tarafından yasaklanan ya da ahlaki olarak ayıp kabul edilen bir şeyin yapılması sonucu toplumun ya da bireyin kendi ahlaki normlarını çiğnediği düşüncesinin yarattığı pişmanlık ve rahatsızlık duygularıdır. Birey, ihlal ettiği normları içselleştirdiği zaman suçluluk duygusundan bahsedilebilir. Pişman olmayla başlayan bu duygu ile birey kendini istemsizce cezalandırır[179].

Günah; Tanrı buyruklarına aykırı düştüğüne inanılan, dinde suç sayılan, öteki dünyada cezayı gerektiren iş ya da davranış[180] olarak tanımlanmaktadır. Günah kelimesinin sözlüklerde geçen ikinci anlamı ise; herkesin vicdanını inciten iş acımaya yol açan kötü davranıştır[181]. Yine üçüncü olarak da 'sorumluluk' anlamına gelmektedir. Günah; 'yap, yerine getir' gibi emirlerin yapılmaması ve 'yapma, yaklaşma' gibi kısıtlamaların ihlal edilmesi olarak iki farklı eylemle düşünülür[182].

Kişinin töresel ya da dinsel kuralları çiğnediğini sezmesi sonucu bilinçli ya da bilinçsizce kapıldığı ve kendisiyle ilgili değer yargılarını sarsan duyguya da *günahkârlık duygusu* denmektedir.

---

[178] Evrim, S., (1970), Psikoloji açısından suçluluk sorunu ve psiko sosyolojik izahı denemesi. İ.Ü. Edebiyat Fakültesi, İstanbul.

[179] Budak, S., (2000), Psikoloji Sözlüğü, Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara

[180] Püsküllüoğlu, A., (2004), Arkadaş Türkçe Sözlük, Arkadaş Yayınevi, 8. Baskı, Ankara.

[181] Püsküllüoğlu, 2004.

[182] Kılıç, S., (1984), Kur' an' da Günah Kavramı, Hibaş Yayınevi, Konya.

Yukarıda bahsedilenlerden yola çıkarak günahkârlık duygusunun insanı bir içsel hesaplaşmaya yönlendirdiğini söyleyebiliriz. İşte bu içsel hesaplaşma nefs muhasebesidir ve insanı nefs muhasebesi yapmaya iten önemli nedenlerden biri de günahkârlık duygusudur. Günahlarından pişmanlık duyan birey, arınmaya bunun içinde nefs muhasebesi yapmaya ihtiyaç duyar.

2.TÖVBE

Sözlük anlamı ile rücu etmek, geri dönmek anlamına gelen tövbe kavramı dini terminoloji açısından pişman olmak, yaptığı günahı bırakıp Allah' a yönelmek[183] anlamlarına gelmektedir.

Tövbe bir arınma, temizlenme ve yeniden inşa olmadır. Çünkü tövbede yeni bir boyuta geçme[184] ve eski benliğinden arınma söz konusudur. Kötülükten arınıp iyiliğe geçişe niyet etmektir.

" Her boyut değiştirme bir uyanış ve doğuştur ve her uyanış ve doğuş bir tövbedir." [185]

Tövbe bir anlamda da insanın kendini aşmasıdır. Günahı olan günahına tövbe eder; günahı olmayan da bir derece daha ileri gider. Tövbe "*kainatın ruhuna yaklaşmadır*". Mevlana tövbeyi şöyle betimler: Geçmiş ve gelecek perdelerdir. Bu perdelerin arkasını görebilmek için tövbeye gerek vardır. Geçmiş hatalarımızı basamak yapıp ileri atılmamıza olanak sağlar. Tövbe bir daha aynı hatayı yapmamaya karar vermektir.[186]

---

[183] Tunç, E., (2000), Yetiştirme yurdunda kalan ergenlerle ailesiyle kalan ergenlerin benlik algıları bakımından karşılaştırılması, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.

[184] Öztürk, İslam'da Büyük Günahlar, s.65–68.

[185] Öztürk, s.68.

[186] Öztürk, s.68.

Tövbe süreci ile nefs muhasebe süreçleri de aslında benzerlik arz eder ki tövbe sürecinin bir halden başka hale dönüşme süreci olduğunu ve bunun da dört aşaması olduğunu vurgulayan Özdoğan, farkındalığın oluşmasını, kişinin kendini affetmesi süreci, insanın öz bilincinden doğan ve kendine, başkasına yararlı eylemler üretme süreci, olarak da bu konudaki kararlılığı ve kalıcılığının olması gerektiğiyle açıklamıştır.[187]İşte bu süreçler bütüncül olarak nefs muhasebesinde olabilecek süreçlerdir ve nefs muhasebesi kişilerde bu süreçleri oluşturacak zemini harekete geçirir. Bu açıdan bakıldığında, tövbe bir bakıma nefs muhasebesine benzemektedir. Nefs muhasebesinin en vazgeçilmez unsurlarındadır ve nefs muhasebesi yapan kişilerde tövbe kavramı ve tövbe bilinci üst düzeylerde gelişir.

3. VİCDAN

Vicdan nefis ve bulmak anlamlarına gelen Arapça bir kelimedir[188] Latince' de bu kelime, "beraber bilmek" anlamına gelmektedir[189]. Sözlük anlamı olarak da *vicdan*, kişiyi kendi davranışlarıyla ilgili olarak bir yargıda bulunmaya yönelten, kişinin kendi ahlak değerleri üzerinde dolaysız ve kendiliğinden yargılama yapmasını sağlayan, kişiye doğruyu ve iyiyi yapma yükümünü de yükleyen içsel güçtür[190]. Yine vicdan, kişinin görgü ve bilgilerinden kaynaklanan kendisini yargılama yetisi olarak tanımlanır.

Bu tanımlara göre kişi belli bir davranışının doğru ya da yanlış olduğu konusunda düşünmeye başladığında, içinde buna yanıt verecek bir hâkim bulmaktadır. Kişi kendini vicdanı ile yargılar, vicdan insanın içinde bir mahkeme

[187] Özdoğan, s.88–95.

[188] Peker, H., (2003), Din Psikolojisi, Çamlıca Yayınları, İstanbul.

[189] Arkonaç, O., (1999), Açıklamalı Psikiyatri Sözlüğü. İstanbul, Nobel Tıp Kitabevleri.

[190] Püsküllüoğlu, 2004.

gibi iş görür. Vicdan iyiye ve kötüye hüküm verme gücüdür [191].bu nedenle nefs muhasebesi sürecinde kişi vicdanen rahatsız olduklarından kurtulmak ister ve eylemlerini anlamlandırarak içsel sesi olan vicdanına göre hareket etmek ister.Yerine göre herkesi ve her şeyi yanılttırabilen kişi vicdanını yanıltamaz ve susturamaz.Çünkü vicdan (v-c-d-) kökünden bulmak anlamına geldiğinden yaratanı ile bağı vardır ve bozulma yoktur.Yaratanının içsel benliğine yerleştirdiği bu kodlamalara uyar ve bozulmasına izin vermez.

4. BENLİK

Psikoloji literatürü incelendiğinde benlik ile ilgili pek çok kavram bulunmaktadır. Her kavram benliğin farklı yönlerde ele almıştır. Ayrıca benlik kavramı, benlik imgesi, benlik değeri, benlik algısı, benlik şemaları gibi değişik bir çok kavramla ilişkilendirilmiştir.

Kelime anlamı olarak *benlik*, bireyin ne olduğu, ne olmak istediği ve çevresince nasıl tanındığı konularındaki farkındalığı ve bilinçliliği[192]; kendi beni ve başkalarının kendisini nasıl gördüğü konusundaki bilgisi, öz varlığı olarak tanımlanmaktadır. Kişinin kendi gereksinimleri ile çevresi arasında uyumlu ilişkiler kurması ve sürdürmesi sağlıklı bir benlik kavramı ile mümkündür [193].

"Budak" benliği, bireyin kendini diğerlerinden ve başka her şeyden ayrı, eşsiz bir bütünlük olarak hissetmesi, bunun bilincinde olması ve bu şekilde bilincinde olan tümel varlık olarak tanımlar. En temel öğe kendi varlığının bilincinde olma ve iradi eylem yetisidir[194].

---

[191] Peker, 2003.

[192] Enç, M., (1980), Ruh Bilimleri Terimleri Sözlüğü, 2. Basım, TDK Yayını, Ankara.

[193] Önen, F., (1989), Kişinin Kendini Kabulü ile Başkaları Tarafından Kabulü Arasındaki İlişki, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

[194] Budak,2000.

Topçu benliğin üç öğesini tanımlar. İlki, en başta kişinin bedeni olmak üzere, maddi öğelerdir. İkincisi geçmiş zamana ait anıların ve geleceğe yönelik ümit ve tasarımların meydana getirdiği ruhsal öğelerdir. Benliğin son öğesi ise, aile, meslek ve toplum hayatına ait olan sosyal öğelerdir. Topçu ayrıca zaman zaman toplumun bireye giydirdiği sahte benlik kavramından bahseder. Benliği zayıf olan insanlar bu sahte benliğe bürünebilirler. Sahte benliğe bürünmüş insanlar kendi istedikleri gibi değil toplumun istedikleri gibi hareket ederler[195].

Benlik kavramı ile nefs kavramın iç içe olmakla beraber aslında daha kapsamlı olan nefs içersinde bir şube gibi veya bir anahtar gibidir.”ene” nin psikolojik karşılığı olan benlik hakikati bulabilse de manevi olarak geliştirilmeyen benlik hakikati kendinde görür. Bu açıdan benlik en büyük manevi risk taşır ve egosantrik bir yaklaşımla ben merkezli ve narsist tavır takınabilir. Kibirlenerek bireysel ve toplumsal boyutta sorunlar oluşturabilir. Benlik nefsin olumsuz etkisinden kurtulursa eğer o zaman manevi bir hal alır ve nefsu’l emmmareden kurtularak mertebeleri yükseltir ve hakikati bulup yaşama eğilimi gösterir. Kısacası maddi boyutuyla benlik her şeyi yapabildiğini düşünen nefsin elinde oyuncaktır. Kişinin ruh ve bedensel bütünlüğü bozulur. Manevi açıdan ise benlik, nefs mücadelesinde hakikati bulmaya vesile ve başarılı olma da yardımcı güçtür.[196]

İşte bu açıdan nefs muhasebesiyle doğrudan alakalı olan benlik nefsin kendini geliştirmesiyle gelişir ve olumlu değişimleriyle de olumlu hal alır. Benlikteki gelişme de nefsi etkiler ama onun bir anahtarı olması gibi yada şubesi olması gibi.

[195] Topçu, N., (1949), Ruhbilim, Üçler Basımevi, İstanbul.

[196] Seyyar, s.84–85.

5.BİLİŞSEL TERAPİ

Bilişsel terapi 1960'lı yıllarda Aaron Back tarafından geliştirilen psikolojik tedavi kuramı ve uygulamasının genel adıdır. Başlangıçta depresyon tedavisi için geliştirilen bilişsel terapi daha sonra Back'in ardından gelen diğer terapistlerinde katkısıyla birçok ruhsal problem için uygulanmış ve tedavi açısından son derece olumlu sonuçlar alınmıştır. 1977 yılından bu yana, Bilişsel Terapi'nin etkiliğini ve geçerliliğini vurgulayan pek çok kontrollü, sistematik çalışma ve araştırmalar yapılmıştır. Dünyadaki ve özellikle ABD'deki araştırmacılar araştırma bulgularına dayanarak bu tedavi yönteminin pek çok psikiyatrik ve psikolojik hastalıkta etkili olduğunu belirtilmektedir. Bunun yanında psikolojik rahatsızlıkların dışında medikal hastalıklarda da etkili ve yararlı olduğu gösterilmiştir.[197]

Bilişsel terapi diğer adıyla "kognitif terapi" modelini kısaca tanıtırsak şunu söyleyebiliriz; bu ekol birçok ruhsal bozukluğun altında işlevsel olmayan çarpıtılmış düşünce biçimlerimizin olduğunu kabul eder, yani bizi hasta yapan düşüncelerimizdir. O halde bir insanın ruhsal durumunu düzeltmek (tedavi etmek) için kendisine zarar veren duygularını ve davranışlarını değiştirmek için bu düşünce inanç ve tutumları gerekçi bir biçimde yeniden değerlendirerek olur. Bunu hastanın (danışanın) kendisine akıl yürütmelerle göstermek ve fark etmesini sağlamak yeni tür düşünce geliştirme alışkanlığı geliştirmesini sağlamak terapistin görevidir. Bilişsel terapide bu anlatılan süreç başarıyla gerçekleştiği zaman hem bireyin tedavisinden söz etmek hem de o bireyde ileride oluşabilecek yaşam stresleri karşısında kendini koruyabilen, psikolojik donanımlı, kendini eğitebilen bir birey haline gelmesi söz konusudur. Bireyin bilinç ve bilinçaltı bastırılmış duygu, psikolojik ve psikiyatrik

[197]Dr. Dennis Greenberger,Dr. Christine A.Padesky, s.10.

bozuklukların saklı koşullu refleksler açısından ortaya çıkabilir. Bu terapisitn uğraş ve fark etmesi ve bu sorunları çözüme götürmesi ile olur. Duygusal zorlanmaların danışanın ulaşabildiği düşüncelerden kaynaklandığı varsayımına danayır ki terapist bunu çözmek yerine onun danışan tarafından fark ettirilip kendisi tarafından çözmesini sağlar. Ayrıca kognitif terapi terapistin yada psikoterapi yaklaşımının değil kişilerin ihtiyaç ve sorunlarına yönelik geliştirildiğinden dolayı Türk toplumunda ve diğer toplumlarda da rahatlıkla uygulanabilmektedir. Bilişsel terapi sürekli pozitif düşünme alışkanlığı yaratmak değil, gerçekçi düşünme alışkanlığını kazandırmaktır[198].

Bu açıdan bakıldığında bilişsel terapi ve nefs muhasebesi arasında benzerlikler görünmektedir. Nefs muhasebesi, tıpkı bilişsel terapi gibi gerçekten ve olandan başlar ve sonuca ulaşır. Duygu ve düşüncelerinin temeline inerek çözüme ulaşmaya çalışır. Her ikisi de; insanı doğruya yöneltme ve yanlışlardan arındırma çabası içindedirler. Bu çabayı her ikisinde de kişi kendisi yapar ya da yapması beklenir. Aralarındaki fark ise, kontrol mekanizması bilişsel terapide terapistte iken, nefs muhasebesinde vicdandadır veya sahip olduğu din dışı veya dini inançlardadır. Kişi hayatında yanlış olan düşünce ve duygularını tespit ederken bilişsel terapi de terapist yardımıyla bulur ama nefs muhasebesinde kişi kendi çabalarıyla bulup çözüme gider. Yani nefs muhasebesi süreci diğerinden daha sıkıntılı ve zordur. Nefs muhasebesini sürekli yapan kişi, psikolojik sorunlarla uğraşmaz ve başka birinden de yardım almak zorunda da kalmaz.

[198] Dr. Dennis Greenberger,Dr. Christine A.Padesky, s.10-12. ve http://www.kognitifterapi.com/model.html

II. BÖLÜM

ARAŞTIRMA BULGULARI VE DEĞERLENDİRİLMESİ

A. BETİMSEL İSTATİSTİK

1- Katılımcıların cinsiyete göre dağılımı

	N(Sayı)	% (Yüzde)
Kadın	10	20
Erkek	40	80
Toplam	50	100

2- Katılımcıların medeni duruma göre dağılımı

	N(Sayı)	% (Yüzde)
Evli	30	60
Bekâr	20	40
Toplam	50	100

3- Katılımcıların yaşa göre dağılımı

	N(Sayı)	% (Yüzde)
18-25	6	12
26-35	19	38
36-45	20	40
46-60	5	10
Toplam	50	100

Katılımcıların yaşları açık uçlu sorumlu ve DİE'nin yaş aralığına göre kategorize edilmiştir. [199].

4- Katılımcıların mesleklere göre dağılımı

	SAYI	YÜZDE
İmam- Gassal	**21**	**42**
İşçi	**13**	**26**
Memur	**5**	**10**
Mühendis	**3**	**6**
Ev Hanımı	**4**	**8**
Öğrenci	**4**	**8**
TOPLAM	**50**	**100**

Meslek tablolarına bakıldığında çeşitli meslek gruplarına mensup olduğu görülmektedir. Katılımcıların çoğunluğunun %42 ile imam ve gassallar oluşturmaktadır.

5- Katılımcıların eğitim durumlarına göre dağılımı

	SAYI	YÜZDE
Okur-yazar	**2**	**4**
İlkokul	**4**	**8**
Ortaokul	**5**	**10**
Lise	**24**	**48**
Üniversite	**10**	**20**
Yüksek lisans	**5**	**10**
TOPLAM	**50**	**100**

Eğitim durumlarına bakıldığında her kademeden kişiler bulunmaktadır. %48 ile en fazla lise mezunu kişiden oluşmaktadır.

6- Katılımcıların nefs muhasebesi sıklıkları dağılımı

	SAYI	YÜZDE
Günlük-her zaman	**26**	**52**
Haftalık	**10**	**20**
Bir olay üzerine	**6**	**12**
Aylık	**5**	**10**

[199] www.die.gov.tr.

Ara sıra	**3**	**6**
TOPLAM	**50**	**100**

Nefs muhasebesi yapılma sıklığına bakıldığı zaman, %52 ile günlük ve her zaman oluşturmaktadır. Katılımcıların birçoğu sık sık nefs muhasebesi yaptığını belirtmiştir. Bunu haftalık, aylık bir olay üzerine takip etmektedir. Ara sıra %6 ile en az belirtilen seçenek olmuştur.

7- Katılımcıların doğum yeri bölgelere göre dağılımı

	SAYI	**YÜZDE**
İç Anadolu	**26**	**52**
Karadeniz	**10**	**20**
Akdeniz	**6**	**12**
Güneydoğu Anadolu	**4**	**8**
Ege	**2**	**4**
Doğu Anadolu	**1**	**2**
Marmara	**1**	**2**
TOPLAM	**50**	**100**

Katılımcıların doğum yerine bakıldığında Türkiye'de bulunan tüm bölgeleri kapsamaktadır. Buradan örneklemin evreni temsil ettiğini söyleyebiliriz. en fazla katılımcı %52 ile İç anadoludandır. Bunu sırasıyla Karadeniz, Akdeniz, Güney Doğu Anadolu, Ege, Doğu Anadolu ve Marmara bölgesi takip etmektedir.

8- Katılımcıların nefs muhasebesine yaklaşımı ile depresyon-kaygı düzeyleri ilişkisi

Alt testler	**Tanımlayıcı özellikler**	**N**	**X**	**S**
Kaygı	**1∗**	**15**	**20,40**	**11, 500**
	2∗∗	**24**	**19,40**	**9,334**
Depresyon	**1**	**15**	**21,40**	**14,341**
	2	**24**	**10,95**	**12,529**

∗Nefs muhasebesinde yaşanan süreçlere olumsuz bakan ve sonucunda olumsuz duygular içerisinde olan

****Nefs muhasebesinde yaşanan süreçlere olumlu bakan ve sonucunda olumlu duygular içerisinde olan**

Bu bölümde katılımcıların Burns depresyon ölçeği ve kaygı ölçeğinden aldığı puanlar ile nefs muhasebesine yaklaşımları arasındaki ilişkiye bakılacaktır. Tablo 4'te katılımcıların nefs muhasebesine yaklaşımı ile depresyon-kaygı düzeyleri ilgili t testi puanları verilmiştir.

B. İÇERİK ANALİZİ

Katılımcılara 1 tane kendilerini tanıtıcı soru ile 9 tane de açık uçlu soru sorulmuştur. Bu sorular ve verilen cevaplar içerik analizi ile değerlendirilmiştir. Gruplara ve temalara ayrılmıştır.

Soru 1: Cinsiyetiniz, Medeni durumunuz, Yaşınız, Mesleğiniz, Eğitim durumunuz, Bölge olarak doğum yeriniz nedir?

Kişileri tanıtıcı sorulardan oluşmaktadır. Betimsel istatistik içersinde tablolar halinde verilmiştir. Buna göre katılımcıların çoğunluğu erkeklerden oluşmaktadır. Evlilerin oranı daha fazladır. Yaş olarak orta yaş dediğimiz 36-45 arası en fazladır.1 8 yaş altı hiç yoktur. Meslek olarak birçok meslekten katılımcı vardır. En fazla imam ve gassallardan oluşmaktadır. Eğitim olarak en alt okur-yazar iken en üst yüksek lisans mezunudur. En fazla lise mezunu katılımcı vardır. Doğum yeri olarak Türkiye'deki 7 coğrafi bölgeden katılımcı vardır. En fazla katılım İç Anadolu bölgesindendi.

Soru 2: Nefs muhasebesi yapıyor musunuz?

Bu sorunun cevapları kısa ve netti. Katılımcıların çoğu yaptıklarını söylediler. Fakat yapma durumlarına açıklık getirenler oldu. Yapmayan ve açıklık getirenlerin cevaplarına göre 5 grup oluştu. Bu gruplar ise;

1. **“Evet, yapıyorum”.**

Kısa cevaplı ve kendilerinden emin bir şekilde cevap verenlerdir. Cevapları “evet”, “evet yapıyorum” diye kısa ve netti. Bu iki cevap dışında ekleme yapmayanlardır. Bu cevabı verenlerin sayısı %60’dır. Çoğunluğu oluştururlar.

2. **“Bazı durumlarda yapıyorum”.**

Belli şartta ve bağlantılı durumlarda yapanların cevaplarıdır. Şartlar ve bağlantılı durumlar olmadığında yapmadıkları düşünülmektedir. Bunların oranı %12 ile az bir gruptur. Bunların verdiği cevaplar ise:

“Bazı durumlarda yapıyorum”.

“Bazı hallerde yapıyorum”.

“Bazı olaylarda yapıyorum”.

3. **“Aklıma gelince yapıyorum”.**

Akıllarına ne zaman gelirse yapanlardır. Yer ve zaman belirtmemişlerdir. Bunların oranı ise % 6’dır.

4. **“Yapmıyorum.”**

Kısa ve net cevap vermişlerdir. Kendilerinden emindiler. Açıklama yapma ihtiyacı hissetmediler. Bunların oranı % 10 ‘du.

5. **“Yapmaya çalışıyorum”.**

Yapma istekleri olan ve bu durumun belirsizliğini ifade edenlerin cevaplarıdır. Herhangi bir şarta ve duruma bağlı kalmadan zaman ve mekan belirtmeyenlerden oluşur. Bunların oranı % 12’dir.

Soru 3: Ne sıklıkla nefs muhasebesi yapıyorsunuz?

Bu soruya verilen cevaplar "her zaman, günlük düzenli, haftalık, ara sıra, bir olay olunca…" gibi bir ya da birkaç kelimeden oluşmaktadır. Verilen cevaplar aşağıdaki gibi kategorize edilmiştir:

Grupların sayısal ve yüzdelik dağılımı aşağıdaki gibidir:

	SAYI	**YÜZDE%**
Her zaman	15	30
Günlük	13	26
Haftalık	12	24
Ara sıra	5	10
Bir olay olunca	5	10
TOPLAM	**50**	**100**

Katılımcıların %80'lik büyük bir çoğunluğu nefs muhasebesini düzenli olarak yapmaya çalıştıkları belirtmişlerdir. %20'lik bir bölümü ara sıra cevabını vermiştir.

Soru 4: Hangi durumlarda nefs muhasebesini daha çok yapıyorsunuz?

Bu soruya verilen cevaplar açık uçlu ve kişiye özel cevaplardı. Cevaplar incelendiğinde nefs muhasebesinin yapılma durumunun davranışlar ve duygular sonrası olduğu görülmüştür. Cevaplar **duygu ve davranış güdümlü temalar** olarak kategorize edilmiş altı başlık altında toplanmıştır. Kategoriler şöyledir:

1. **Grup:** "Nefs muhasebesini olumlu duygular sonrası yaparım."
2. **Grup :** "Nefs muhasebesini olumsuz duygular sonrası yaparım."
3. **Grup :** "Nefs muhasebesini her duygu sonrası yaparım."
4. **Grup :** " Nefs muhasebesinin olumlu davranışlar sonrası yaparım."
5. **Grup:** "Nefs muhasebesini olumsuz davranışlar sonrası yaparım."

6. Grup: "Nefs muhasebesini her davranış sonrası yaparım."

1.2.3. gruptakiler duygu güdümlü temalar başlığında, 4.5.6. gruplar davranış güdümlü temalar başlığında incelenmiştir.

Grupların sayısal ve yüzdelik dağılımı aşağıdaki gibidir:

	SAYI	**YÜZDE %**
1. GRUP	6	12
2. GRUP	15	30
3. GRUP	3	6
4. GRUP	2	4
5.GRUP	16	32
6.GRUP	6	12
TOPLAM	**50**	**100**

A- Duygu Güdümlü Temalar

1. "Nefs muhasebesini olumlu duygular sonrası yaparım."

Cevapların %6'sını oluşturmaktadır. Cevaplar şu şekildedir:

"Kendimi iyi hissettiğimde, vicdanımın rahat olduğunda.."

"İbretli olaylar olduğunda, manevi iklimim iyi olduğunda, mübarek gecelerde daha çok yapıyorum."

"Sakin, stressiz olduğum zamanlarda ve bos kaldığım zamanlarda yaşıyorum."

2. "Nefs muhasebesini olumsuz duygular sonrası yaparım."

Cevapların %30'unu oluşturmaktadır. Cevaplar şu şekildedir:

"Sıkıntı, psikolojik, günlük meşgalelerin fazla olduğu zamanlarda sıklık arz eder."

“Zor durumlarda. Canım sıkılınca Allah aklıma düşüyor. O zamanlar çok yapıyorum. O zamanlar da namaz da kılıyorum.”

“Bir olay olduğunda, bir şeyleri yanlış yaptığımda daha çok yaparım.”

“Kafam takılınca, yalnız olunca, yatarken bir de.”

“Üzüldüğüm zaman, bir olayla karşılaşınca.”

“Genelde bir şey olunca genelde üzücü olaylarda.”

“Faklı bir şey yaşadığımda. Sıkıntı yasarken ve ilişkilerde yaparım.”

“Pişman olacağım şeyler yaptığımda.”

“Her durumda ama özellikle sıkıntılı iken hata yaptığımı düşündüğümde yaparım.”

“Genelde her gün yapıyorum ama özelde yalnız olduğumda, üzüntülü olduğumda yaparım.”

“Sinirli ve stresli olduğumda yaparım.”

“Kararsız kaldığım zamanlarda. Aklımda toplumun kuralları çalıştığı zamanlarda.”

“Birinin kalbini kırdığım zamanlarda.”

“Alkol alınca, insanları üzünce ve arada bir.”

“Kendimi boşlukta hissettiğim zaman. Umutsuz ve yok olmuş gibi hissettiğim zaman. Genelde sıkıntıdan çıktığımda yaparım.”

“Benden veya karsımdakilerden kaynaklanan sıkıntılardan dolayı yaparım. Ama genelde kendimden doğan sıkıntılardan dolayı yaparım.”

3. “Nefs muhasebesini her duygu sonrası yaparım.”

Cevapların %6’sını oluşturmaktadır. Cevaplar şu şekildedir.

“Üzülünce, sevinince, bunalıma düşünce, duygusal durumlarda ve arayış içersine girince yapıyorum. Yani her durumda”

“Normalde aksamları yapıyorum özel bir durumda değil.”

“Düzenli yaparım ama bir durum veya olayla karşılaşınca da, üzüntü, sevinç durumlarında da *yaparım.”*

B-Davranış Güdümlü Temalar

4. “ Nefs muhasebesinin olumlu davranışlar sonrası yaparım.”

Cevapların %4’ünü oluşturmaktadır. Cevaplar şu şekildedir.

“Çok sık olmasa da ayda bir kesin yaparım. Ama bazen sıklaşır bazen de bu durum azalır. Özellikle mutlu olaylar yaşadığımda”

“Çok iyi durumda, kötü durumda olsam da yaparım. Günlük değerlendirmelerimi özellikle yatarken yaparım. Nefsime uyduysam özellikle yarın yapmamaya çalışırım.”

5. “Nefs muhasebesinin olumsuz davranışlar sonrası yaparım.”

Cevapların %32’sini oluşturmaktadır. Cevaplar şu şekildedir.

“Haram olduğunu düşündüğümde, cinsellikle ilgili durumlarda, birilerinin hakkını gasp edip etmediğim durumlarda.”

“Bir olayla karşılaşınca, genç cenazelerde ve zengin cenazelerde daha çok yapıyorum.”

“Bazı olaylarda, yaşadığım olaylarda da sıklaşır.”

“Olay olunca, olayı görünce, alkolü bir insan görünce… vb.”

“Biri ölünce, yakınlarımı kaybedince, bazen de özel olaylarda.”

“Nefsimin veya şeytanın en çok bunalttığı anlarda özellikle yatsı ve sabah namazlarından sonra.”

“Basıma kötü bir olay gelince yaparım.”

“En çok zor duruma düştüğümde yapıyorum.”

“Çok iyi durumda, kötü durumda olsam da yaparım. Günlük değerlendirmelerimi özellikle yatarken yaparım. Nefsime uyduysam özellikle yarın yapmamaya çalışırım.”

“Bir suç isledikten sonra, bir durum ya da olayla karşılaşınca yaparım.”

“Faklı bir şey yaşadığımda. Sıkıntı yasarken ve ilişkilerde yaparım.”

“Pişman olacağım şeyler yaptığımda.”

“Birinin kalbini kırdığım zamanlarda.”

“Alkol alınca, insanları üzünce ve arada bir.

“Bazı durumların olayların içinden çıkamadığımda yaparım.”

“Göremediğim hataları başka zaman gördüğüm zaman.”

“Hatalarımda”

6. “ Nefs muhasebesinin her durumda yaparım.”

Cevapların %12’ sini oluşturmaktadır. Cevaplar şu şekildedir.

“Günlük hareketlerimi değerlendiriyorum. Yani her durumda yaparım”

“Her hareketimde.”

“Bir ölçütü yok. Her zaman ve her durumda.”

“Pozisyon oluştuğunda, durumlarla karşılaşınca yapıyorum.”

“Kafam takılınca, yalnız olunca, yatarken bir de. Yani her durumda.”

“Herhangi bir olayla karşılaşınca yaparım. Özel bir duygu ya da davranışta değil.”

Soru 5: Nefs muhasebesinden ne anlıyorsunuz?

Bu soruya verilen cevaplar kişisel tanımlamalar içermektedir ve her bireye göre değişebilir. Bu yüzden cevaplar gruplar şeklinde kategorize edilmemiştir ve her cevap teker teker aktarılmıştır. Cevaplar şöyledir:

“Önce dünya ile ahiret arasındaki bağı kurmaya çalışıyorum. Ahirete ne ölçüde hazırlanıyor veya hazırlanmıyorum bunun için.”

“Yaptıklarımı düşünüyorum. Ne yapmam gerektiğine kafamda karar veriyorum.”

“Kendimi ve karşımdakileri sorgulamak.”

“Nefsimin isteklerinin doğruluğu, ne kadar doğru, yapmam veya yapmamam mı yanlış.” “Şimdiye kadar nefsimin isteklerini yerine getirdiklerimden ne kazandım, nefsimin isteklerine irademle karşılık koyabiliyor muyum gibi düşünceler çağrıştırıyor.”

“Yaptıklarımın iyi ve doğru olup olmadığını karşılaştırmak olarak algılıyorum.”

“Bütün yaşantıyı ve davranışları anlıyorum.”

“Kişisel durumlar yaptıklarım ettiklerim.”

“Kendim için dini konularda ne yapabileceğimi sorguluyorum.”

“İnsanların kendi kendisini yoklaması.”

“Yaptığım şeylere pişman olmaktır.”

“Nefsime hâkim olmak anlıyorum.”

“Yapabildiğimiz yapamadıklarımızı ve yapılmasının iyi olduğunu düşündüğümüz halde neden yapamadığımızı sorgulamamız, iç dünyamızda.”

“Nefis deyince şeytan geliyor aklıma. Nefs ve şeytanın istekleri aynı olduğu için şeytanla mücadele olarak alılıyorum.”

“Yaptığım iyi ve kötülüğü anlıyorum kendime yaptıklarımda dâhil.”

“Kendi kendimi sorgulamak olarak algılıyorum.”

“Nefisle savaşmak gibi, nefisle mücadele olarak algılıyorum. Nefisle hesaplaşma olarak görüyorum.”

“Bir insanın kendine güveni, karsısındakinin de kendine güvenmesidir.”

“İnsanın kendi kendini sınavdan geçirmesidir. Eğrileri ve doğruları iyi anlamak için.”

“Yaptığımız şeylerin günah mı sevap mı olması durumlarının değerlendirilmesidir.”

“Kişinin yapıp ettiklerinin, hayata geliş ve yaşayışının sorgulanmasıdır. Kişinin yaşantısının aynasıdır.”

“Nefs her şeyi ister. Bir şey yapmak için benim değerlerime uyup uymadığıma bakarım.” “Örtüşenleri yapıp, örtüşmeyenleri yapmamak olarak düşünüyorum.”

“Günlük değerlendirmelerdir.”

“Her yaptığım şey.”

“Kendimi özeleştiridir.”

“Kendimdeki kötü halleri dizginlemek olarak algılıyorum. Farkında olduğum halde yapmıyorum.”

“İnancıma göre yasak olan şeylerin istek haline gelmesinde kendimi frenleme sanatı olarak düşünüyorum.”

“Nefs muhasebesi kişinin terazisidir. Günah ve sevaplarını kendi açısından tartmasıdır. İnsanı doğruluğa yöneltmeye çalışan bir araçtır”.

“Vicdanın rahat olması. Allah’ın rızasını hissetmek. Rahat olmak.”

“Kendi vicdanımla yüzleşmektir.”

“Nefs muhasebesi kişinin kendini, etrafında olup bitenleri değerlendirmesi ve her şeyi Allah’a havale etmeye çalışmasıdır.”

“Helal ve haram ölçüsünde değerlendiriyorum.”

“Önce nefs anlıyorum. Sonra uzlaşma anlıyorum, canlı olan tüm varlıklarla uzlaşma anlıyorum.”

“İnsanın kendi kendisiyle hesaplaşmasıdır. Kendi yaptıklarının sonuçlarıyla hesaplaşmasıdır.

“Karsımdaki kişileri rencide edip etmediğim ya da yaptıklarımın doğruluğu olarak algıladım.”

“Nefs muhasebesi kişinin kendi ile hesaplaşmasıdır. Hakem ise Allah’tır.”

“Bana göre; geçmişte yaşadığım kötü veya günah olayları kötü kabul edip bir daha onlara dönmemek. Maneviyatta daha çok yoğunlaşmak olarak algılıyorum.”

“Hata yaptığımda, nefsimi terbiye etmek için ve günah-sevap durumlarını değerlendirmek olarak anlıyorum.”

Soru 6: Nefs muhasebesi yaptığınızda kendinizde ne gibi değişiklikler oluyor?

Bu soruya verilen cevaplar için 2 tema oluşturulmuş ve 1,2ve 3. gruplar davranış güdümlü, 4.5.6. gruplar duygu güdümlü temaları oluşturmaktadır. Tema kategorileri şöyledir:

Davranış güdümlü temalar:

1. **Nefs muhasebesi yapanların davranışlarında olumlu eylemlerinin oluşması,**
2. **Nefs muhasebesi yapanların davranışlarında olumsuz eylemlerinin oluşması,**
3. **Nefs muhasebesi yapanların davranışlarında herhangi bir değişikliğinin oluşmaması,**

Duygu güdümlü temalar:

4. **Nefs muhasebesi yapanlarda olumlu duyguların oluşması,**
5. **Nefs muhasebesi yapanlarda olumsuz duyguların oluşması,**
6. **Nefs muhasebesi yapanlarda herhangi bir duygu değişikliğinin oluşmaması,**

Grupların sayısal ve yüzdelik dağılımı aşağıdaki gibidir:

	SAYI	**YÜZDE %**
1. GRUP	18	36
2. GRUP	7	14
3. GRUP	3	6
4. GRUP	8	16
5.GRUP	11	22
6.GRUP	3	6
TOPLAM	**50**	**100**

1. Nefs muhasebesi yapanların davranışlarında olumlu eylemlerinin oluşması:

Cevapların %36'sını oluşturmaktadır. Cevaplar şöyledir:

"Değişiklik var tabi. Biraz daha itinalı oluyorum."

"Oluyor. Daha hassas oluyorum. Arkadaşlarımı kırmak istemiyorum. Kendimi iyi hissediyorum."

"Kısa vadede olumlu oluyor. Ama uzun vadede eskiye dönüş oluyor."

"Çok olumlu katkısı oluyor. Davranışlarıma çeki düzen veriyorum"

"Dönem dönem oluyor. Ama ilerleyen zamanlarda tekrar dönüş oluyor. Nefsimize tam sahip olamıyoruz."

"Tabii ki daha olumluyu bulma adına bir şeyler oluyor."

"Mutlaka oluyor. Hırslı hissediyorum ama nefs muhasebesi yapınca bu hırslarım geçiyor."

"Allah'a akın hissediyorum. Farkındalığım artıyor."

“Hayatım bir müddet düzene giriyor. Kötü şeylerden kendimi bir müddet uzaklaştırıyorum.”

“Günahlarımın yükünün hafiflediğini hissediyorum. Vicdan azabım azalıyor. Hem kullarına hem de Allah’a karsı yüzsüzlük hissim azalıyor.”

“Yapıp yapmamakta tereddüt ederim. Yanlış bir şey ise çok pişman olurum. Doğru bir şey ise rahatlarım ama bunu kimseyle de paylaşmam.”

“Pişman olduğum hatalar oluyor. İyi yaptığım zamanlar da oluyor.”

“İnsanlara daha iyi davranmak ve insanları üzmemek, ilmimin götürdüğü yere götürüyor beni.”

“Kendime daha eleştirel gözle bakıyorum. Kendime çeki düzen vermeye çalışıyorum.”

“Düzeltmeye çalışıyorum. Ama anlık genelde. Bazen pişmanlık yasıyorum.”

“Zaten girerken bir ruhsal çöküşle başlıyor. Devamında bir ferahlık gelse de günahkârlık duygusunu atamıyorum. Ama yine de af dilemenin, bağışlama isteğinin çok olumlu yanları var. Nefs muhasebesinden sonra çok fazla yasama isteği duyuyorum”.

“Yanlış yaptığımı biliyorsam pişmanlık duyarım. Doğru yaptığımda da sevinirim. Genelde doğru yaptığımı düşünürüm.”

“Günah veya yanlışsa frenliyorsun. Yapmamam lazım diyorum.”

2. Nefs muhasebesi yapanların davranışlarında olumsuz eylemlerinin oluşması:

Cevapların % 14’ünü oluşturmaktadır. Cevaplar şöyledir:

“Yanlışlarımı görüyorum ve kendimi suçluyorum. Hemen yumuşuyorum.”

“Hırçınlaşıyorum. Haklı isem bu daha fazla oluyor.”

“Yaptığım şey zararlı ise hüzün duyuyorum.”

“Oluyor, kendimi biraz daha zayıf hissediyorum. Aslında tam tersi güçlü hissetmeliyim. Ama tam tersi oluyor bende. Güçsüz ve muhtaç hissediyorum kendimi. Acizliğimi anlıyorum en ufak bir şey de dahi Allah’ın yardımı olmasa ben bir hiçim diyorum. Bu davranışlarıma da olumsuz yansıyor”.

“Yapıp yapmamakta tereddüt ederim. Yanlış bir şey ise çok pişman olurum. Doğru bir şey ise rahatlarım ama bunu kimseyle de paylaşmam.”

“Pişman olduğum hatalar oluyor. İyi yaptığım zamanlar da oluyor.”

“Rahatsızlık veriyor bana.”

3. Nefs muhasebesi yapanların davranışlarında herhangi bir değişikliğinin oluşmaması:

Cevapların %6’sını oluşturmaktadır. Cevaplar şöyledir:

“Olması lazım. Ama pek bir değişiklik yok.”

“Olmuyor”

“Fazla bir etkisi olmuyor çünkü hataları tekrar edebiliyorum.”

4. Nefs muhasebesi yapanlarda olumlu duyguların oluşması:

Cevapların %16’sını oluşturmaktadır. Cevaplar şöyledir:

“Manen rahatlıyorum.”

“Vicdanen rahatlıyorum.”

“Daha rahat hissediyorum.”

“Kendimi daha iyi hissediyorum ve mutlu oluyorum.”

“Rahatlama ve huzur hissediyorum.”

“Oluyor mutlaka. En azından vicdanen rahatlamış oluyorum.”

“Rahatlıyorum, iyi durumlarda. Kötü durumlarda ise üzülüyorum. Örneğin namazımı

kaçırdığımda ve bunu düşündüğümde.”

“Rahatlıyorum.”

***5.* Nefs muhasebesi yapanlarda olumsuz duyguların oluşması:**

Cevapların %22’sini oluşturmaktadır. Cevaplar şöyledir:

“Pişmanlık duyuyorum. Karşılıksız bir şeyler yapıyorum. Ama karşımdan yaptıklarıma karşılık saygı görmeyince de üzülüyorum.”

“Pişmanlık duyuyorum. Tövbekâr oluyorum. Günahkâr olduğum için üzülüyorum. Söz veriyorum Allah’a ama tutamıyorum yine de tutamıyorum.”

“Kızgınlık, öfke, sıkıntı bazen rahatlama ve pişmanlık duyguları oluşuyor.”

“Pişman olduğum hatalar oluyor. İyi yaptığım zamanlar da oluyor.”

“Derin pişmanlık hissederim.”

“Oluyor, kendimi biraz daha zayıf hissediyorum. Aslında tam tersi güçlü hissetmeliyim. Ama tam tersi oluyor bende. Güçsüz ve muhtaç hissediyorum kendimi. Acizliğimi anlıyorum en ufak bir şey de dahi Allah’ın yardımı olmasa ben bir hiçim diyorum”.

“Zaten girerken bir ruhsal çöküşle başlıyor. Devamında bir ferahlık gelse de günahkârlık duygusunu atamıyorum. Ama yine de af dilemenin, bağışlama isteğinin çok olumlu yanları var. Nefs muhasebesinden sonra çok fazla yaşama isteği duyuyorum”.

6. Herhangi bir duygu değişikliğinin oluşmaması:

Cevapların %6’sını oluşturmaktadır. Cevaplar şöyledir:

“Olması lazım. Ama pek bir değişiklik yok.”

“Olmuyor”

“Fazla bir etkisi olmuyor .”

SORU 7: Nefs muhasebesinin günlük hayatınıza ve hayat sonrasına katkıları var mı? Varsa neler?

Bu soruya verilen cevaplar iki kapsamda değerlendirildi. Öncelikle nefs muhasebesinin katkısı olduğunu ya da olmadığını düşünenler üç grupta toplanmıştır.” Varsa nasıl?” sorusuna verilen cevaplar ise kişisel görüşleri içerdiği için kategorize edilmemiş, olumlu ya da olumsuz katkı kategorilerinde cevaplar olarak değerlendirilmiştir.

1. **Grup: Nefs muhasebesinin olumlu yönde katkısı olduğunu düşünenler**
2. **Grup: Nefs muhasebesinin olumsuz yönde katkısı olduğunu düşünenler**
3. **Grup: Nefs muhasebesinin herhangi bir katkısı olmadığını düşünenler**

Grupların sayısal ve yüzdelik dağılımı aşağıdaki gibidir:

	Sayı	**Yüzde%**
1. Grup	**46**	**92**
2. Grup	**1**	**2**
3. Grup	**3**	**6**
TOPLAM	**50**	**100**

1. “Nefs muhasebesinin olumlu yönde katkısı olduğunu düşünenler”

Bu cevabı verenler % 92 ‘lik büyük bir bölümü oluşturmaktadır. Cevapları şöyledir:

“Elbette var. Bu günümü dünden daha iyi değerlendirmeye çalışıyorum.”

“Var. Topluma daha yararlı oluyorum.”

“Tabii ki var, karşımda yapılmamasını istediklerimi kendimde yapmıyorum. Uzak duruyorum.”

“Vardır, muhasebeyi doğru yaparsan. Nefsin isteklerinin yanlış olduğunu görürsen olumlu etkileri oluyor. Kişi kendisini frenleyebiliyor. Hayat sonrası içinde geçerli bir durum bu.”

“Oluyor, pozitif yönde oluyor. Yanlışlarımı düzeltme imkanım oluyor. Tecrübe edindikçe hatalarımı geç de olsa düzeltmeye çalışıyorum.”

“Oluyor, günlük hayatta çocukları ve geride kalanları düşünüyorum.”

“Var, iyi şeyler yapmaya özen gösteriyorum. Hatalara tekrar dönmemeye çalışıyorum.”

“Muhakkak katkıları var. Biraz daha tedbirli olmaya çalışıyorum.”

“Tabiî ki oluyor. Öbür dünyamı düşünüyorum. Kendimi sorguluyorum. Haklıysam karşımdakine de kızıyorum.”

“Evet, olumlu, akıllanıyorum. Yaptıklarına pişman oluyorsun ve daha iyi düşünebiliyorum.”

“Mutlaka oluyor. Manevi dini açıdan oluyor. Kendimizi düzeltmek için etkiliyor. Manevi açıdan olumlu.”

“Oluyor. Birine küstüm o da vefat etti. Başkasına yapmamaya çalışıyorum.”

“Bence oluyor. En azından yanlısı görüyorum. Bir daha yapmam diyorum.”

“Rahatlama oluyor, beyin ve ruh olarak. Artılarım çoksa rahatlama oluyor, eksilerim çoksa pişmanlık yaşıyorum.”

“Nefs ve şeytanın isteklerine boyun eğmediğim için o gün huzur içinde oluyorum.”

“Maneviyatım çok güçlü oluyor. Ama tersi olunca teheccüt, sabah namazını kılmayınca kesin o gün işyerinde tatsızlıklar yasıyorum. Günlük hayatıma hemen yansıyor. Ölümden sonrası için cennete gideceğimi umamıyorum. İbadetlerle de

kurtulacağımı düşünmüyorum. Allah bana dese ki: Ey Ayhan! sen kendi muhasebeni yap. Kesin cehenneme giderim diye düşünüyorum."

"Bu hayata katkısı kesin. Bana olumlu anlamada karar vermede daha kolaylaştırıyor"

"Günlük hayatıma var. Ölümden sonrasına da elbet. Günah olan şeyleri yapmamaya çalışıyorum."

"Tabii ki, yaptığım doğrulardan dolayı huzurlu oluyorum. Ahirette de bunun etkisini görecem."

"Mutlaka frenliyor. Ölümle yüz yüze olduğumuz için öbür hayata hazırlık yapıyorum."

"Hataları düzeltme ve ahirette güzel makamlara ulaşmak için uğraşma sağlıyor. Vicdanen hem de nefs açısından."

"Kesinlikle katkısı var. Hayatıma, yaşantıma çeki düzen veriyorum. Hatalarımdan ibret alıyorum ve bir daha yapmamaya gayret ediyorum. Bunun sonucu olarak da ahiret hayatımın da iyi olacağını düşünüyorum. Asında bu dünyada yasarken hesabımı vermeye çalışıyorum."

"İnançlı olduğum için neye inanıyorsam ona göre yasarım. Yaşantıma göre de affedileceğime inanıyorum. Öldükten sonrasına yapacağım bir şey yok. Affedilmek amacımız ve affedilmek için uğraşırım."

"Vicdanen rahat hissediyorum. Hem bu dünyaya hem de öbür tarafa katkısı var."

"Kendime çeki düzen veriyorum. Birine bir şey söylerken iki kez düşünüyorum. Ahirete de katkısı var. Allah'ın istediği gibi insan olmak istiyorum ama başarılı değilim."

"Gündelik hayatımda kendim için istemediğimi başkasına yapmam ama yapıyorum gene de. Nefsi terbiye etmek en güzel şey, en mükemmel özellik."

“Vardır, örnek insan olduğumu ve güvenilir biri olduğumu düşünüyorum. İnancıma göre yaşamaya çalıştığım için, tövbe ettiğim için hesabım iyi vereceğime inanıyorum.”

“Nefs muhasebesi günlük hayatta daha dikkatli olmamı sağlıyor. Elime, belime, dilime hâkim olmaya çalışıyorum. Ahirete katkısı ise, kişi bir tefekkür sürecine giriyor. Düşünmek çok büyük bir ibadet, mutlaka katkısı var. En nihayetini ise Allah bilir.”

“İki cihanda mutluluk ve huzur sağlıyor bana.”

“Bu dünya hayatım daha düzenli oluyor. Öbür dünya içinse beni cennete yaklaştırıyor.”

“Bu dünyaya katlanmama yardımcı oluyor. Psikolojim düzeliyor. Öbür tarafa elbet katkısı var ama onu Allah bilir.”

“İlla ki, günahtan kaçıyorum. Sevap yapmaya çalışıyorum. Yardım etmeye çalışıyorum.”

“Ölümden sonrasına olurdu. Bu dünyada yaptıklarımın faydasını ilerde alacağım.”

“Günlük hayatımda o an uygulamaya çalışıyorum. Doğruyu bulmaya çalışıyorum. Doğruları da kendi kafamdan düşünerek doğru olup olmadığını saptıyorum.”

“Günlük ara vermiş oluyoruz hayata. Dur ne yapıyorsun diyoruz. Ahireti ise Allah bilir. Ama bence nefs muhasebesi yapmayan cennete giremez.”

“Kendimi tanımama yardımcı oluyor. İman kelimesinin içeriğini anlıyorum. Allah’a daha bağlı hissediyorum. İletişimim artıyor. Şükrediyorum.”

2. "Nefs muhasebesinin olumsuz yönde katkısı olduğunu düşünenler"

Bu cevabı verenler %1 gibi küçük bir bölümü oluşturmaktadır. Cevapları şöyledir:

"Kendimi günahkâr hissediyorum. Asla affedilmeyeceğimi düşünüyorum. Kendi içime kapanıyorum."

3. "Nefs muhasebesinin herhangi bir katkısı olmadığını düşünenler"

Bu cevabı verenler % 6 gibi küçük bir bölümü oluşturmaktadır. Cevapları şöyledir:

"Ne olacağını Allah bilir bu taraf için de öbür taraf için de."

"Hiç değişmiyor. Ertesi zaman yine aynı."

"Ölümden sonrasına var ama bu hayat için katkısı yok."

SORU 8: Vicdan ile nefs muhasebesi aynı mıdır, farklı mıdır? Düşünceleriniz nelerdir?

Bu soruya verilen cevaplar 3 grupta ele alınmıştır. Gruplar ise şöyledir:

1. **Grup: Vicdanla nefs muhasebesini aynı olduğunu belirtinler**
2. **Grup: Vicdanla nefs muhasebesinin farklı olduğunu belirtinler**
3. **Grup: Vicdanla nefs muhasebesinin benzer olduğunu belirtinler**

Grupların sayısal ve yüzdelik dağılımı aşağıdaki gibidir:

	Sayı	***Yüzde %***
1. Grup	***15***	***30***
2. Grup	***32***	***64***
3. Grup	***3***	***6***
TOPLAM	***50***	***100***

1. “Vicdanla nefs muhasebesini aynı olduğunu belirtinler”

Bu soruya cevap verenler genelde kısa cevaplar vermişlerdir. Cevaplar şöyledir:

“Evet aynı.”

“Aynı şeydir. Vicdanen rahatsam nefs muhasebesi açısından da rahatım.”

“Aynıdır.”

“Bence aynı şeyler.”

“Bence aynı şey. Vicdanı olmayan nefs muhasebesi yapamaz.”

“Bence aynı. Nefsine hâkim olan vicdanına da sahip olur.”

“Bana göre aynı.”

“Aynı şey. Pişmanlık duyarsam ikisi de aynıdır benim için.”

“Aynı şeydir. Nefsi ne kadar terbiye edersen vicdanın da o kadar ön plana çıkıyor.”

“Aynı.”

2. “Vicdanla nefs muhasebesinin farklı olduğunu belirtenler”:

Nefs muhasebesi ve vicdanın farklı olduğunu belirtenler farklılıkların ne açıdan olduğuna değinmişlerdir. Cevaplar şöyledir:

“Değildir, farklıdır. Vicdan denilince yaptığım islerin iyisinden rahatsız olmadığım, kötüsünden rahatsız olduğum haldir. Nefs muhasebesi ise, adı üzerinde kendimle, nefsimle hesaplaşmaktır. Neyi doğru neyi yanlış yapıyorum bunun hesabının tutulmasıdır.”

“Değil, nefs muhasebesin de Allah’ın istekleri var. Vicdan, insana kalmış bir şey.”

“Degildir, vicdan daha farklıdır. Nefs isteklerimdir. Nefs kendim içindir. Vicdan ise başkaları için acıma durumudur. Başkalarına karsı yaptıklarımın kıyaslamasıdır. Nefs ise kendim için yaptıklarımın kıyaslamasıdır.”

“İkisi de ayrı şey. Nefs düşman gibidir, oysa vicdan öyle değil.”

“Aynı değil ellete. Vicdan, başkalarına karsı sorumluluktur. Bir şey yapıp yapmama konusunda başkalarına karsı sorumlu olduğunu hissetmektir. Nefs muhasebesi ise insanın kendisi ile hesaplaşmasıdır. Artı ve eksileri düşünmek hata olduğunu düşündüklerine geri dönmemektir. İyi ve güzel olanları artırmaktır.”

“Farklı şeyler. Nefs muhasebesinde kendimi sorgulama var vicdan da ise rahatsızlık hissiyatı var.”

“Değil bence. Vicdan önemli bir şey insanda. Nefs muhasebesi ise gelip geçici bir şey.”

“Nefs muhasebesi sorgulama sistemidir. Vicdan ise o görevi yapmakla görevli konumda ve uygulayıcıdır.”

“Değil, vicdan insanın içinde olan bir şeydir. Vicdanlı olanda bazı şeyler gerçekleşir. Nefs muhasebesi ise kişinin kendi kendisini terbiye etmesidir.”

“Yok değil farklı bence. Nefs muhasebesi hesaplaşmadır. Vicdan ise nefs muhasebesinin sonucuna göre hareket etmedir.”

“Yok, Yaptığım islerden dolayı vicdanen rahatım. Yaptığım isler beni başarıya götürüyorsa ve doğru ise rahatım. Tersinde ise rahatsızım. Nefs dünyalık istiyor. Vicdan ise dünyalık yapılanlardan dolayı duyulan hoşnut olma ve olmama olarak görüyorum.”

“Değil, vicdan karsındakini hiçbir zaman mağrur görmemektir. Vicdanı olmayan nefs

muhasebesi de yapamaz.”

“Faklı ve bende vicdan daha fazla.”

“Aynı değil. Nefs muhasebesi yaptığım ve yapmadığım şeyler ve yapmam gerekenler iken

vicdan, dünyalık açıdan yüzde otuzluk kısımdır sadece. Aradaki fark bu açıdan var.”

“Aynı şey değil bence. Vicdan öz benliğimizidir ve her inanda yaratılıştan vardır. Vicdan her iyi ve kötü durumu ölçebilir. İnsan rahatlama ve huzursuzluk vererek hissiyatta kendince cevap verir zaten. Oysa nefs muhasebesi fiiliyatla alakalıdır. Yani davranış, düşüncelerimiz görülen tarafı ile ilgilidir. Vicdan ise arka tarafta ve görülmeyenle ilgilidir.”

“Nefs ister, vicdan ise sonrasıdır. Vicdan olmasın insanın nefsle alakası da olmaz. Nefse önce vicdanımla karsı çıkarım. Sonrasında vicdansızlık yasamamak için. ‘Polis vicdanı olmayanın karsısındadır’ sözü bu anlamda da değerlendiriyorum.”

“Aynı değil. Vicdan nefs muhasebesini düşünmeye etki eden mekanizma bence.”

“Vicdan içimizdeki güç. Nefs muhasebesi bu gücün çıkmış hali.”

“Hemen hemen yakın anlamada. Vicdanı olan kişi nefs muhasebesi yapar.”

“Vicdan ayrıdır. Nefs muhasebesinin belli bir kısmıdır. Birine zarar vermeme içgüdüsüdür.”

“Bence aynı değil. Vicdan nefs muhasebesini başlatan fıtrattır. Bütün olumlu insani yapıları çıkartan mekanizma. Tanrıdan insan geçen cüzi bir yön olarak görüyorum. Ama nefs muhasebesi bir birikim sonucu oluyor insanda. Vicdan ise onun motoru. Birikim ne kadar çok ise o sıklıkla oluyor bence.”

“Bence farklı. Nefs muhasebesi adı üstünde nefsi kontrol altına almaya çalışmamızdır. Vicdan bizim içimizde var zaten. Ama nefs muhasebesi kişinin vicdanını ne kadar hesaba kattığıdır.

“Vicdanlı olan insan muhasebe yapar. Bana göre aynı koşullarda ikisi de .”

“Farklı, nefs kendi yaptıklarımın muhasebesidir. Vicdan ise imanla ilgili. İmanın varsa vicdan olur. Acıma duygusu olur.”

“Vicdan fıtrat, nefs muhasebesi ise ortaya çıkaran fıtrattır. Nefs muhasebesini vicdanı besleyen araç olarak düşünüyorum.”

“Değildir, nefs muhasebesi kendimle yüzleşmedir. Kendimle olur oysa vicdan Dinimizle alakalıdır iman ile duyulur.”

3. “Vicdanla nefs muhasebesinin benzer olduğunu belirtenler”:

Cevaplar aşağıdaki gibidir:

“Aşağı yukarı aynı galiba… Vicdanın varsa nefs muhasebesi yaparsın yoksa yapamazsın.”

“Kısmen benzer. Aynı değil. Vicdan olması gerekendir. Nefs muhasebesi ise kişiden kişiye değişir. Vicdan insanın fıtratıdır.”

“Hemen hemen aynıdır. Vicdan da seni acıtacak durumlara girebilirsin ama nefs muhasebesinde ise yüzeysel olmaktadır.”

Soru 9: Nefs muhasebesi yaptıktan sonra dini ritüellerinizde (ibadetlerinizde) artma veya azalma var mıdır?

Bu soruya verilen cevaplar iki grupta kategorize edilmiştir. Gruplar şu şekildedir:

1. Grup: Dini ritüellerinde artış olduğunu belirtenler

2.Grup: Dini ritüellerinde herhangi bir değişiklik olmadığını belirtenler

Grupların sayısal ve yüzdelik dağılımı aşağıdaki gibidir:

	SAYI	YÜZDE %
1. Grup	33	66
2. Grup	17	34
TOPLAM	**50**	**100**

1. "Dini ritüellerinde artış olduğunu belirtenler":

Katılımcıların %66'sı bu cevabı vermiştir. Dini ritüellerinde artış olduğunu belirtenler cevapları şöyledir:

"Oluyor, artma eğilimi var tabiî ki."

"Artma oluyor."

"İbadetlerimi düzenli yapmaya çalışıyorum ve artma oluyor. Elbette kalitesi de artıyor."

"Genelde yapar, artı yönde etkisi olur."

"Düzenli ibadetlerimi zaten yapıyorum ve artma oluyor."

"Olumlu katkısı oluyor."

"Yapmıyorum, çok düşünüyorum yapar mıyım diye ama yapmıyorum."

"Dönem dönem değişse de olumlu etkisi oluyor. Bir müddet yapıyorum ama sonra tembellikten kaynaklanan bos vermişlik oluyor."

"Yapmıyorum ama yapsaydım da olumlu olurdu."

"İbadetlerimi düzenli yapmaya çalışıyorum. Etkisi oluyor. Sabah namazlarına dikkat ediyorum. Cuma sabahları özellikle hacı bayram camisine giderim. Faydası olumlu."

"Evet, ibadetlerimi düzenli yapıyorum ve günlük olmasa da genelde artış hissediyorum."

“Yapmaya çalışan biri olarak, yeterli görmüyorum. Artma oluyor. İbadetlerimde çeşitlilik oluyor. Nafilelerimi çoğaltıyorum mesela. Sayı olarak da çeşit olarak da artma var.”

“Ara sıra ibadet yaparım. Katkısı olumlu oluyor.”

“İbadetlerimi yapıyorum ve hem kalitesi artıyor hem de sayı olarak artış var.”

“İbadetlerimi yapıyorum ama düzenli değil doğrusunu söylemek gerekirse. Bana hem sayıca hem de kalite açısından, içerik ve samimiyet açısından olumlu bir artış sağlıyor.”

“Elimden geldiğimce ibadetlerimi yapan biri olarak azalma olmuyor aksine artma oluyor.”

“Kesinlikle sunu söyleyebilirim ki artma kalitece ve sayıca da oluyor.”

“İbadetlerimi yapmaya çalışıyorum. Zaten düzenli yapamıyorum beni etkilemez.”

“İbadet yapıyorum zaten, huzur buluyorum ben. Kalitesi de artıyor.”

“Artış oldu hatta namaza başladım.”

“Günlük ibadetlerimi yapıyorum. Daha çok tövbe etmem de ve dua etmem de artış oluyor.”

“İbadeti ne saydığımıza bağlı bir şey bu. Namaz, oruç… vb ise elbette artma var. Ama bundan önemlisi duayı ibadete katarsak çok artış var. Herkese ve her şeye dua ediyorsunuz.”

“Artış, huzur, ihlâs ve muhabbet oluşuyor.”

“İbadetlerim artıyor namaz kılmam ve şükür etmem gibi.”

“Bilmem, hiç düşünmedim. Artma değil de daha dikkatli olduğumu söyleyebilirim. Namaz kılarken falan özen gösteriyorum ibadetlerime.”

“Artış oluyor. İyilik yapıyorum. Yapmazsam vicdan azabı hissediyorum.”

"Genelde yapan biri olarak artma oluyor."

2." Dini ritüellerinde herhangi bir değişiklik olmadığını belirtenler":

Katılımcıların %34'ü bu cevabı vermiştir. Dini ritüellerinde herhangi bir değişiklik olmadığını belirtenler cevapları şöyledir:

"Artma azalma değil de, kalitesi değişiyor. Daha iyi özümsüyorum. Huşu ve ihlâsla yapıyorum."

"Olması lazım ama yok iste. Yapmıyorum."

"Fark etmiyor."

"Değişiklik yok."

"Dini ibadet yapmıyorum o nedenle etkisiz benim için."

"İbadetlerimi zaten yapmıyorum ve katkısı da olmuyor."

"Yok, yapmıyorum. Sadece Allah'a inanma inancım var o kadar. Artma azalma diye bir şey yok."

"İbadetlere karsı soğuğum. Ama yapma isteğim oluyor."

"İbadet yapmıyorum, katkısı da olmuyor."

"İbadet yapmıyorum isteğim var ama fiiliyatta yapmıyorum."

"Yapmıyorum ama yapmak da istiyorum. Sanırım olur."

"Yapmıyorum ve etkisi de olmuyor."

Soru 10: Nefs muhasebesi yaptığınızda Allah'a kendinizi yakın hisseder misiniz?

Bu soruya verilen cevaplar iki kategoride toplanmıştır. Bunlar:

1. Grup: "Evet, yakın hissederim."

2. Grup: "Herhangi bir değişiklik olmaz."

Grupların sayısal ve yüzdelik dağılımı aşağıdaki gibidir:

	SAYI	YÜZDE%
1. Grup	46	92
2. Grup	4	8
TOPLAM	**50**	**100**

1. "Evet, yakın hissederim." :

Katılımcıların % 92'si evet cevabını vermiş ve kişisel duygu ve davranışlarındaki değişimi ekleme ihtiyacı hissetmiştir. Bazı katılımcılar birçoğu olumlu değişiklik olduğunu belirtirken, az bir kısmı olumsuz değişiklik olduğunu belirtmiştir. Cevaplar şöyledir:

"Muhakkak yakın hissediyorum. Beni yaklaştırıyor."

"İnsan aciz olduğunu anlıyor. Dünyanın bos olduğunu anlıyor. Hayatın manası anlaşılıyor."

"Vazifemi yerine getirmiş olarak görüyorum."

"İbadetlerimi düzenli yapmaya çalışıyorum zaten etkisi olmuyor. Aynı şekilde devam ediyor. Olsun diye uğraşıyorum"

"Suçluluk hissediyorum. Daha bir bağlılık, görevlerimi hatırlama hissediyorum. Yaratılış sebebimi hissediyorum."

"Oluşuyor, tekrarlamayacağım diyorum."

"Daha kuvvetli oluyor. İnsanların yaptıklarını görünce yaratandan başka yar ve yardımcı hiç kimsenin olmadığını daha iyi anlıyorum."

"Biraz korku oluyor. Hesap verme korkusu oluyor. Yaratanımdan korkuyorum."

"Güçlendiğimi hissediyorum."

“Yaptığım iyi şeyler varsa daha yakın hissediyorum. Kötü şeylerde de pişmanlık hissediyorum.”

“Çok düzgün ve güzel buluyorum. Olumlu buluyorum. İnancım sonsuz.”

“Hiçbir şey düşünmüyorum.”

“Suçlu hissediyorum. Nimetlerinin hakkını tam veremiyorum. Benden istediklerini tam yapamıyorum ve mahcup oluyorum.”

“Kendimi suçlu hissediyorum, cehenneme gideceğime inanıyorum.”

“Daha yakınlaşıyorum. Yanlışlarımı görüyorum. Nefsime çeki düzen veriyorum.”

“Allah’a daha yaklaştığımı, yakın olduğumu hissediyorum.”

“Acizliğimi, çok fazla aciz oluşumu görüyorum.”

“Olumlu, güzel. Vicdanen rahatlamış olduğum için yakın hissediyorum.”

“İnandığım için Allah’a daha yakın hissediyorum.”

“Allah’a karsı kendimi düşük hissediyorum. Bağlılığım sonsuz ve yakınlığım artıyor.”

“Daha olumlu görüyorum ve daha yakın hissediyorum.”

“Nefs muhasebesi yaptığımda kendimi daha temiz hissediyorum. Vicdanım rahatlıyor.

“Rahatlama ve Allah’a yakın hissediyorum.”

“Eksik hissediyorum ama yakınlığımda artıyor.”

“Kesinlikle yakın hissediyorum çünkü o benim yaratanım ve beni benden daha çok seviyor. “O’na karsı sorumsuz ve suçluyum, pişmanlık içersindeyim. Yine de yakınlık hissiyatım kuvvetleniyor. Çünkü hesabımı yasarken vermeye çalışıyorum.”

“Allah’a daha yakın hissediyorum.”

“Daha yakın hissediyorum.”

“Evet, Allah’a yakın hissediyorum ve kendimi kötülükten uzak tutuyorum.”

“Allah’a her zaman yakın hissediyorum ama bu daha da artıyor.”

“Elbette hatta Allah ve peygamber ile beraber yürüyormuşum gibi hissediyorum. Allah’ın her zaman kullarını gözettiğini hissediyorum.”

“Daha yakın hissediyorum. Nefsini bilen kendini bilir, kendini bilen de Allah’ı bilir.”

“Daha yakın hissediyorum. Allah’a karsı utanç hissediyorum. Korkudan değil saygıdan ötürü. Daha samimi hissediyorum.”

“Allah’a daha yakın hissediyorum. O’nun sonsuz sevgisini ve merhametini içime çekiyorum.”

“Kesinlikle yakın hissediyorum. Allah’a inancım çok fazla. Varlığına inanan birisiyim çünkü ölümden döndüm daha önce.”

“Nefs muhasebesini ve vicdanı katınca bu ikisi de gösteriyor ki, Allah’a yaklaştığımı hissediyorum.”

“Allah’a daha yakın hissediyorum.”

“Kesinlikle, geçmişte yaptıklarım aklıma gelince pişmanlık oluyor. Tövbe ediyorum hemen.”

“En yakın hissettiğim an ibadet esnasıdır. Sonra en yakın hissettiğin an budur.”

2. “Herhangi bir değişiklik olmaz.”:

Katılımcılardan değişiklik olmadığını belirtenlerin sayısı %8’dir. Cevaplar şöyledir:

“Hep yakınım zaten. Farklı bir şey hissetmiyorum.”

“Allah’a kendimi her zaman yakın hissediyorum.”

“O da fark etmiyor.”

“Her zaman yakın hissediyorum. Bana ne verdi ise hayır var diyorum ve şükrediyorum.”

C. YORUM

Mülakata toplam 50 kişi katılmıştır. Mülakatımıza katılanların %20'si kadın, % 80'i erkeklerden oluşmaktadır. Mülakatımıza katılımcılar açısından din görevlileri çoğunlukta olduğundan erkek cinsiyete ulaşma imkânı daha çok olmuştur. Kadın katılımcılar ya katılmak istememiş ya da nefs muhasebesi yapmadıklarından düşük olmuştur. Burada duygularını ifade etmede karşı cinse olan güvensizlikleri ve açılamamaları etkili olmuştur. Kendileri ile iletişimde zorlanılmıştır. Bu durumu mülakat sürecimizde açıktan ifade etmişlerdir. Bunların da %60'ı evli ve % 40'ı bekârdır. Nefs muhasebesi belli bir hayat tecrübesinden sonra yapanların oranı çok olduğundan çoğunluğu evlilerdir. Evli olanların ailevi ve sosyal sorumlulukları fazladır. Nefs muhasebesi yapmaya daha meyillidirler ve kendilerini otokontrol etmeye çalışmaktadırlar. Yaşantısal olarak birçok olay ve etki durumları söz konusudur. Bekâr olanlar ise daha serbest ve sosyal açıdan sorumluluk ve görevleri azdır. Bu da nefs muhasebesine olan ilgi ve ihtiyaçlarını etkilediği düşünülmektedir.

Katılımcıların yaşa göre dağılımına bakıldığında açık uçlu yaş dağılımı olmasına rağmen 18 yaş altı kişiler hiç yoktur. Bu dönem ergenlikle bağıntılı olduğundan nefs muhasebesi yapma ya da kendi ile hesaplaşma durumu yok gibidir. 18-25 yaş arası % 12, 26-35 yaş arası % 38, 36-45 yaş arası % 40, 46-60 yaş arası % 10 kişiden oluşmaktadır. Yaşa bağıntılı durum ergenlikte belirsiz iken yaş ilerledikçe hızla artmakta ve olgunlukta zirve yapmaktadır. Yaşlanmaya doğru tekrardan azalma eğilimdedir.

Devlet İstatistik Enstitüsü Kurumunun yaş dağılımı kullanılarak kategorize ettiğimiz bu yaş aralığına baktığımızda orta yaş dediğimiz ve tezimizin örneklemi

açısından önemli olan orta yaş grubunun sayı olarak çok olması dikkat çekicidir[200]. İnsanlar bu yaşlarda belli bir temel gereksinim ve ihtiyaçlarını sağlarlar ve belli bir sosyal, ekonomik olgunluğa erişirler. Toplumsal yapı içersinde yer edinirler. Hayatta yaşadıkları ve karşılaştıkları etmenler fazladır. Kendilerini sorgulamaya ve durumlarını kabullenmeye çalışırlar. Aile olma ve çocuk sahibi olma dönemlerini de gerçekleştirdikleri bu dönemlerde kendilerini sorgulama durumlarının da üst seviyede olduğu gözlenmektedir. Katılımcıların bu yaş aralığında çok olması mülakatımızın işlevi açısından anlamlıdır. Ömür dediğimiz yaş ilerledikçe kişilerin hayattaki durumları tecrübî olarak fazladır ve nefs muhasebesi yapma gereksinimleri de azalma eğilimindedir.

Mesleki açıdan değerlendirdiğimiz de mülakatımıza katılanların % 42'si imam ve gassal, % 26 'sı işçi, % 10'u memur, % 6'sı mühendis, % 8'i ev hanımı ve % 8'i de öğrencilerden oluşmaktadır. Nefs muhasebesi olunca dini görev ve sorumluluk yapanların diğerlerine göre oranı anlamlı bir fark oluşturur. Genelde dinle ilintilendirilen nefs muhasebesi, katılımcıların mesleklerine de yansımıştır. İşçilerin de fazla olması hayat mücadelesi ve ortalama gelirleriyle ilintilidir ve ekonomik statülerinin az ya da çok olması onları sorgulamaya iten etmenlerdendir. Toplumsal statü ve ekonomik gelir düzeyi refaha erdikçe nefs muhasebesi yapma durumunda da azalma eğilimi vardır. Memur ve mühendis sayılarının az olması bununla ilintilidir. Öğrenci grubunun da azlığı onların hayatta henüz statü sahibi olamadıklarına ve ekonomik zorluk içersinde olmadıklarıyla ilintilidir. Ev hanımları ise evin dışında çalışma durumlarının olmaması, çocuk yetiştirme ve hizmet grubunun ev içinde olmasından azlığı, dikkat çekicidir.

[200] www.die.gov.tr.

Eğitim durumları açısından bakıldığında; Okur-yazar % 4, ilkokul mezunu % 8, ortaokul mezunu % 10, lise mezunu % 48,üniversite mezunu % 20 ve yüksek lisans mezunu % 10 kişiden oluşmaktadır[201]. Okuma yazma bilmeyen hiç yoktur. Eğitim durumlarına bakıldığında lise mezunu sayısı en yüksektir. Lisans ve lisansüstü mezunlar da dikkat çekicidir. Kişilerin eğitim düzeyleri arttıkça nefs muhasebesi yapması da anlamlı bir şekilde artmaktadır. Toplumumuzdaki eğitim mezun düzeyi ile beraberlik de arz etmektedir.

Nefs muhasebesi yapmanın eğitimle ilişkisi kişinin eğitim düzeyi arttıkça anlama ve anlamlandırma süreçlerini daha anlamlandırmakta ve kişilerin farkındalık düzeylerini artırmaktadır. "Hiç bilenlerle bilmeyenler bir olur mu…" ayeti ile yüce yaratanımız bu durumu ifade etmektedir.[202]

Araştırmamıza katılanların doğum yerlerine göre coğrafi dağılımları ise 7 bölgeden oluşmaktadır. İç Anadolu Bölgesinden % 52, Karadeniz Bölgesinden 1% 20, Akdeniz Bölgesinden % 12, Güneydoğu Anadolu Bölgesinden %8, Ege Bölgesinden % 4, Doğu Anadolu Bölgesinden %2 ve Marmara Bölgesinden % 2 kişiden oluşur. Araştırma Ankara ilinde gerçekleştirildiğinden ve Ankara ilinde yaşayanlardan oluşmaktadır. Doğum yerleri ile nefs muhasebesi yapanlara arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu durum göç, gelişmişlik ve iş kolları ile ilişkilendirilmiştir.

Araştırmamıza katılanlara mülakat soruları yanında onların kaygı ve depresyon durumlarını ölçen Burns'un geliştirdiği ölçek uygulanmıştır. Bu ölçek tezimizin ek bölümünde verilmiştir.

---

[201] www.meb.gov.tr/egitim kurumları

[202] Kur'an-ı Kerim 39/9.

Tabloya bakıldığında nefs muhasebesinde yaşanan süreçlere olumsuz bakan ve sonucunda olumsuz duygular içerisinde[203] olanlarla, nefs muhasebesinde yaşanan süreçlere olumlu bakan ve sonucunda olumlu duygular içerisinde olanların kaygı ve depresyon düzeyleri arasındaki fark anlamlı bulunmuştur. Kullanılan ölçeklerin puanlarına bakıldığında nefs muhasebesine olumlu yaklaşım sergileyenlerin puan ortalamaları normal düzeyde, olumsuz bakan grubun puan ortalamaları ise hafif depresyon düzeyindedir[204]. Kaygıda ise, puanlar arası çok fark olmamasına rağmen nefs muhasebesine olumlu bakan grubun olumsuz bakan gruba göre kaygı düzeyleri düşük bulunmaktadır.[205]

Nefs muhasebesine olumlu bir tutum sergileyenlerin depresyon ve kaygı durumlarının azaldığını, olumsuz yaklaşanların arttığını söyleyebiliriz.

[203] Bu tablo katılımcıların nefs muhasebesini hangi durumlarda yaparsınız ve ne gibi değişiklikler olur sorusuna binaen kategorize edilmiştir. Üzüntülü sıkıntılı vb durumlar olumsuz durumlar olarak nitelendirilmiş ve günahkârlık, pişmanlık gibi duygular olumsuz duygular olarak değerlendirilmiştir.

[204] Burns depresyon ölçeği puanlaması 0–5 arası depresyon yok, 6–10 arası depresyon yok ama mutsuz, 11–25 arası hafif depresyon, 26-50 arası orta depresyon, 51-75 ağır depresyon, 76- 100 arası ise, aşırı depresyon. Ayrıntılı bilgi için bkz. David Burns, İyi hissetmek, çev.: H. Alp Karaosmanoğlu, Psikonet. Yay., İstanbul, 2008, s. 14-15.

[205] Kaygı ölçeğinde toplam 24 tane soru vardır ve bu sorulara 4 faklı cevaplar verilmektedir. Her soru en yüksek puan olan 3 ile çarpıldığından en üst puanlama 72 ve en alt puanlama ise 0'dır.Bu açıdan bir değersel aralık vermek zordur fakat 72 ye yaklaştıkça artığını 0'a yaklaştıkça azaldığını ifade eder. Biz bu ölçeği depresyonla beraber uyguladık çünkü aynı zamanda kaygısal düzeylerini de görmek istedik Bizim için referans değeri değil yüksek olup olmaması ve aralarındaki korelasyon bağının var olup olmamasıdır. Araştırmamızda değişik konularla ilintili geliştirilmiş kaygı ölçeklerine rastladık ama bunlar bizim için konumuz açısından kullanılabilir değildi. Bu ölçekteki soruları, Türk insanına uygun bulduk ve araştırmamızda sadece depresyonla arasındaki bağı kurmaya çalıştık. Ayrıntılı bilgi için bkz.Dr. Dennis Greenberger-Dr. Christine A. Padeksy, Proje editörü: Dr. Emel Stroup, ABPP, ACT, Evinizdeki Terapist, Çev: Zeynep Armay, Altın Kitaplar Yay. İstanbul, 2008, s. 255–263.

Nefs muhasebesi yapmak kişilerin bilinç düzeyini aslında bilinç üstü ya da bilinç dışı ile temas etmeye iletir. Bilinç üstü varlıklar ise üstün varlıklardır ve kişiyi güvende hissetmesine neden olur.

Tasavvuftaki nefs mertebeleri bu açıdan önemlidir ve kişi bu nefs mertebelerinde en üst mertebeye ulaşmaya çalışmalıdır. En alt mertebeden en üst mertebeye kişi çıkacak şekilde yaratılmıştır. En üstte aşkın varlık olan Allah vardır. Aşkın varlık bilinci ve inanma güdüsü kişi de kaygı düzeyini düşürür. Allah'u Teâlâ ayetinde "O her an bir yaratmadadır…"[206] buyurarak kişiye güven vermekte ve hayatın her anında varlığını hissettirmektedir.

Depresyon çağımızın hastalığı ve tüm insanların bazı dönemlerinde veya hayatının çoğunda karşılaştığı hastalıklardandır. Nefs muhasebesi yapanlarda depresyon ciddi bir şekilde düşük çıkması çok anlamlıdır ve çağın bu illetine ilaç sunmaktadır.

Depresyonlu kişi öz benine dönmeli ve nefs mertebelerini bir bir geçerek aşkın olan yaratana yönelmelidir. Yani rabıta (bağlantı) kurmalıdır. Bu bağlantı sürecini tamamlayan nefs kalp ile beraber aklı da yönelterek yaratanıyla bağını kuvvetlendirmelidir[207]. Bu kuvvetlendirme için nefs tezkiyesi yani terbiyesi gerekir. Kişi bunu yapabilirse depresif durumlardan kaçınır veya kurtulur. İnanan insan her daim ümitli olmalıdır. Yaratan hayatın içersinde ve her an yaratmaya devam etmektedir. Bu da kişiye aşkın varlığa olan güvenini oluşturur. Güvenlik güdüsü de kişiyi güçlü kılar.

Araştırmamızda nefs muhasebe yapılma sıklığı sorulmuş ve tablo halinde verilmiştir. Bu mülakat baştan yapanlarla devam edildiğinden sıklığını da

[206] Kur'an-ı Kerim 55/29

[207]H.Avi Konuk, H.z. Mevlana Şerhi,cilt1., Beyit 3707

katılımcılar tek kelime veya birkaç kelime ile ifade ettiler. Bu da bizim tablo yapmamızı kolaylaştırdı ve net bilgilere ulaşmamızı sağladı. Günlük yani her zaman yapanlar %52, haftalık yapanlar %20, sadece bir olay olunca yapanlar %12, aylık yapanlar %10, ara sıra yapanlar ise %6 dır.

Düzeni veya periyodik yapanların oranı daha anlamlı bulunmuştur. Bu kişilerin kaygı ve depresyon düzeylerinde bu oranda azalma eğilimi de gözlemlenmiştir. Kişi kendini hesaba ne kadar çok çekerse o kadar kendileşir ve farkındalığı artar.

Nefs muhasebesi kişiyi olumsuz duygu düşünce ve davranışlardan uzaklaştıracağından kişinin olumsuzluklardan uzak kalmasını da o oranda artırır. Bu durum, kişinin kendini tanımasını sağlar. Kendini tanıyan da Rabbini tanır ve bağını kuvvetlendirir. Olumsuzluklardan kaçınmasını da bu bağa göre oluşturur.

İnsanlar genelde olumsuz durum ve tutumlarda kendini ve çevresini sorgulama ihtiyacı hissederler. Etrafımızda çözümleyemediğimiz duygusal ve davranışsal değişimler benliğimizi sorgulama sürecine sokar. Bir bakıma nefs muhasebesi insanın kendini ve çevresini sorgulaması olarak algılanmaktır. Bu duruma binaen katılımcılara yöneltilen "hangi durumlarda nefs muhasebesi yaparsınız?" sorusuna yönelik araştırmacıların % 62'si olumsuz duygu ve davranışlar sonucu nefs muhasebesine yöneldiklerini belirtmişlerdir. Katılımcıların % 20 si olumlu duygu ve davranışlardan sonra yaptıklarını ifade ederken %18'i de her durumda yaptıklarını belirtmişlerdir.

Bu durum bize ister olumlu olsun ister olumsuz olsun her durumda her duygu da ve davranışta nefs muhasebesi yapıldığını göstermektedir.

Nefs muhasebesi birden fazla anlam içermekle[208] birlikte her insanın kendine ait bir nefs muhasebesi tanımı olduğunu görmekteyiz. Kimi zaman kendini anlamak, sorgulamak olurken kimi zaman dışa yönelik anlam arayışı olarak karşımıza çıkmaktadır. Kimi zaman "İnsanların kendi kendisini yoklaması.", "Kendi kendimi sorgulamak" gibi pozitif bağlamda kendini geliştirmeye nitelik tutumlar olarak algılanmakta, kimi zaman nefs muhasebesinin sözlük anlamını doğrular nitelikte[209] "Yaptığım şeylere pişman olmak", "Kendimdeki kötü halleri dizginlemek" negatif bağlamda yapılan edilenlere karşı içsel bir tövbe süreci[210] olarak değerlendirilmektedir.

Nefs muhasebesi İslami terminolojide hem bu dünya hem de öbür dünyanın değerlendirilmesi sürecinde en önemli mefhum olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu süreçte bazı kişilere gerekli açıklamalar yapılmıştır. Kişilerin kafalarındaki ve algılamalarındaki nefs muhasebesi farklılık arz ettiğinden bu soru da zorlanılmıştır. Cevaplar da kişilere göre farklı tanımlamalardan oluşmuştur.

Kendini sorgulayan birey davranışlarına ve duygularına çeki düzen verir. Olumlu ya da olumsuz yönlerini bilir ve bunları düzeltmeye çalışır. Nefs muhasebesinin kişinin kendi kendini sorgulaması olarak ele alırsak, bu anlamda bireye duygu ve davranış açıcından pozitif yönde katkıları olduğunu görmekteyiz. Katılımcıların % 56'sı nefs muhasebesi yaptıklarında duygu ve davranış bağlamında olumlu yönde değişiklik olduğunu belirtmişlerdir. Bazen de kendini sorgulama süreci insanı negatif anlamda etkiler. Kendini suçlu, zayıf, yorgun hisseder. Yanlış

[208] Muhâsibî, *er-Riâye,* s. 48, Hârisî, s.61.

[209] Nefs muhasebesi, insanın isteklerini, hırslarını ve yaptıklarını gözden geçirmesi, doğru veya yanlışlarını vicdanın süzgecinden geçirip bir değerlendirme Türkçe sözlük, Tdk, 2007.

[210] Özdoğan, s.88–95.

davranışlar sergilediğinde suçluluk duygusuyla yüzleşir. Katılımcıların % 32'si ise kendini olumsuz duygu ve davranışlar içerisinde bulduğunu belirtmiştir. Bu durum dikkat çekici bulunmuştur. Katılımcıların %12'sinde ise olumlu ya da olumsuz etkilenme söz konusu olmamıştır.

Kendi içinde anlam arayışı içinde olan insan kendini değiştirme çabası içine girer. Kendine ve çevresine daha yararlı birey olmak için çaba gösterir. Bir şeyleri değiştirebileceğine inanır. Hatalarından ders alır ve ileriye bakar. Olumlu benlik[211] algısı geliştirir.

Nefs muhasebesi yapan katılımcıların gündelik hayatta değişiklik olup olmadığına verilen yanıtlara bakılacak olursa, nefs muhasebesinin olumlu yönde katkısı olduğunu söyleyenler % 92'lik bir kısmı oluşturmaktadır. Nefs muhasebesi yapan insan benlik açısından kendini geliştirmeye çalıştığını söylemek yanlış olmaz[212].Olumlu etkisi çok yüksektir ve anlamlıdır. Nefs muhasebesinden olumsuz etkilenen sadece%2 dir. Hayatlarına olumsuz etkisi çok düşüktür.%6'sı ise hiçbir şekilde hayatlarında etkilenmemiştir. Normal seyrinde gündelik yaşamlarına devam ederler.

Vicdan, kişiyi kendi davranışlarıyla ilgili olarak bir yargıda bulunmaya yönelten, kişinin kendi ahlak değerleri üzerinde dolaysız ve kendiliğinden yargılama yapmasını sağlayan, kişiye doğruyu ve iyiyi yapma yükümünü de yükleyen içsel güçtür[213].

---

[211] Enç, M., (1980), Ruh Bilimleri Terimleri Sözlüğü, 2. Basım, TDK Yayını, Ankara.

[212] *Benlik*, bireyin ne olduğu, ne olmak istediği ve çevresince nasıl tanındığı konularındaki farkındalığı ve bilinçliliği; kendi beni ve başkalarının kendisini nasıl gördüğü konusundaki bilgisi, öz varlığı olarak tanımlanması esas alınarak… Enç, M., (1980)

[213] Püsküllüoğlu, 2004.

Vicdan, kişinin görgü ve bilgilerinden kaynaklanan kendisini yargılama yetisi olarak tanımlanır. Vicdan, aklı harekete geçirir ve asli olanı yapmaya veya söyletmeye yöneltir.

Bu tanımlara göre kişi belli bir davranışının doğru ya da yanlış olduğu konusunda düşünmeye başladığında, içinde buna yanıt verecek bir hâkim bulmaktadır. Kişi kendini vicdanı ile yargılar, vicdan insanın içinde bir mahkeme gibi iş görür. Vicdan iyiye ve kötüye hüküm verme gücüdür[214]. Bu nedenle nefs muhasebesi sürecinde kişi vicdanen rahatsız olduklarından kurtulmak ister ve eylemlerini anlamlandırarak içsel sesi olan vicdanına göre hareket etmek ister.

Nefs muhasebesi ve vicdan birbirine benzemekle birlikte birbirinden farklı iki mefhumdur. Araştırmamızda nefs muhasebesi ve vicdan karşılaştırmasına bakıldığında katılımcıların %64'lük kısmı vicdan ve nefs muhasebesinin ayrı şeyler olduğunu belirtmişler ve neden ayrı şeyler olduğunu açıklamıştır. İnsanda var olan ve insanı harekete geçiren özel güç diyebileceğimiz vicdanın ortaya çıkardığı yargılama sürecidir nefs muhasebesi. Vicdani mefhumları zayıf olan kişinin nefs muhasebesi yapması beklenemez. Vicdanla nefs muhasebesini aynı tanımlayanların oranı ise %30 dur. Ayırmakta zorlandıklarını ifade edenlerdir. Hangi kültürde olursa olsun hangi dine inan olursa olsun hatta dinsiz bile olsa vicdanın herkes de var olduğunu ve nefs muhasebesiyle aynı olduğunu belirtmişlerdir. Sadece % 6'sı tanımlayamamışlardır. Kafalarında netleştiremediklerini o nedenle bir şey diyemeyeceklerini ifade eden gruptur.

Kendini bilen rabbini bilir ve rabbinin isteklerini yerine getirmek için elinden geleni yapar. Hayatın anlamının Allah'a kulluk olduğunu bilen insan, O'nun

[214] Peker, 2003.

isteklerini yerine getirmeye istekli olur. Rabbini andıkça onu hatırlar ve O'nu hatırlamanın, anmanın en güzel yolunun ibadet olduğunu bilir. İbadetlerini getirmeye daha istekli olur. Nefs muhasebesi yapan kişinin ibadetlerinde anlamlı bir artış beklenmektedir. Araştırmamızda katılımcıların %66'sı nefs muhasebesi yaptıktan sonra ibadetlerinde artış olduğunu belirtmiştir. Bunu da örnekleriyle anlatmışlardır. Fakat katılımcıların % 34'ü ise ibadetlerine etkisinin olmadığı ifade etmişlerdir. İbadet yapanların kalitesinin artığını veya niteliğinin değiştiğini söyleyenler çoğunluktadır. Yapmayanlar da ise olumlu etkilenme olmamıştır. En bilinmesi gereken durum, nefs muhasebesi yapanların ibadetlerinde azalma eğilimin görülmemesidir. Olumsuz bir bağıntının olmamsıdır.

Nefs, varlığımızın olmazsa olmazı ve bizi biz yapan en önemli mefhumdur. Ancak nefs sonsuz bir istek ve bencilliğe sahiptir. Canlılığımızla var olan nefse karşı yapmamız gereken birçok durum vardır. Nefsimize hakim olamadığımızda bizi kötülüklere iten, iyilik yapmamızı engelleyen ve Allah'a ulaşmamıza engel olan nefsin daha öncede belirttiğimiz mertebelerini [215] çıkabilmek için nefsin nefsi özelliğinden arındırılıp ruhani boyutta ve yaratılışımıza özgü davranmasını sağlamak için bazı uğraşlar vermeliyiz. Bu açıdan muhasebe, Allah'ın hoş gördüklerinden kötü gördüklerinin ayrılmasıdır.[216] Allah'ın sevdiği istediği gibi bir kul olmak ona yakınlaşmak için çabalar bütünüdür.

Araştırmamızda da buna yönelik bir sonuca ulaşmaktayız. Katılımcıların % 92'si nefs muhasebesi yaptığında kendini Allah'a yakın daha hissettiğini belirtmiştir.

[215] Dini kavramlar sözlüğü, s. 524.

[216] Muhâsibî, *er-Riâye*, s. 48.

Nefs muhasebesi kişiyi yaratanına yönlendirmektedir. Yaratanıyla olan bağını kuvvetlendirmektedir. Katılımcıları %8'i de yakınlığın olmadığını yani durumlarında değişmenin olmadığını belirtmişlerdir. Allah'tan uzaklaşma da olmamıştır. Bu kesim etkilenmemiştir.

Araştırma konusu nefs muhasebesi olduğunda insan ve psikolojiden bahsetmemek mümkün görünmemektedir. Nefs muhasebesi denildiğinde vicdan, tövbe, yakınma, arınma gibi birçok kavram ön plana çıkmaktadır. Ayrıca nefs muhasebesi kişinin kendini denetleme mekanizması olduğu gibi İslam açısından Tanrı ile iletişiminin bir yönünü de teşkil etmektedir. Bu açıdan bakıldığında nefs muhasebesinin "İslam'da yeri nedir ve psikoloji bilimi ile ilişkisi var mıdır?" sorusu araştırmanın yapılandırmasında ilk adımı oluşturmuştur. Bu soruya aranan cevaplar çerçevesinde bazı varsayımlar ortaya çıkmıştır. Bu varsayımlar araştırmamızın bu bölümünde incelenerek desteklenip desteklenmediği ortaya konulmuştur.

Öncelikle, *Nefs muhasebesi, insanı kendi aslına döndürür.* Bu varsayımı desteklemek için katılımcılara nefs muhasebesinin ne gibi etkisi olduğu sorulmuş cevaplar bu varsayımı destekler nitelikte görülmektedir. Nefs muhasebesinin tanımı ve amaçlarında da bu husus belirtilmektedir. İslami kaynaklarda nefs muhasebesinin asıl amacı insanı benliğine ulaştırmak, kendini bilmesini sağlamaktır. Nitekim kendini bilen rabbini bilir.[217] Nefs muhasebesi yapmanın birey üzerinde bir işlevi de budur. Bu varsayım desteklenmektedir.

İkinci varsayımı ele olacak olursak, *Nefs muhasebesi yapan insan hayatta daha az hata yapmak ister.* Bu hipotezi desteklemek için katılımcılara soru yöneltilmiş verilen cevaplara göre katılımcıların birçoğu hatadan sakındıklarını veya

[217] *Matleu'l-I'tikâd Tercemesi,* s. 40; *Ahâdis-i Mesnevi, s. 167; Kûnûzu'l- Hakâik,* Hind basımı, s. 9, Mısır basımı s. 19;Es'ad Coşan, Hacı Bektaşi Veli-Makalat,s.29,Seha Neşriyat,İst.Ts.

sakınmaya çalıştıkları yönünde cevaplar verilmiştir. Daha öncede belirttiğimiz gibi nefs muhasebesi vicdan ve tövbe kavramlarıyla yakından ilişkilidir ve insanı muhakemeye iten içsel dinamiklerdendir. Nefs muhasebesi yapan insan aklını kullanır ve kendini ruhsal bunalıma sokan hatalar ve yanlışlardan arınmaya, hatta kendini uzak tutmaya çalışır.[218]Bu açıdan bakıldığında bu varsayım desteklenmektedir.

Diğer bir varsayım ise; *Nefs muhasebesi kişiyi hayatta gerçek mutluluğa ulaştıran unsurlardandır.* Bunun için katılımcılara nefs muhasebesinden ne anlıyorsunuz ve ne gibi değişiklikler oluyor sorusu sorulmuş cevaplara binaen büyük bir çoğunluğun nefs muhasebesine olumlu yaklaştığı görülmüş, ayrıca nefs muhasebesinin bireylerin hayatlarına olumlu katkıda bulunduğu tespit edilmiştir. Nitekim nefs muhasebesinin yapılma amaçlarına bakıldığı zaman kişinin hem içsel yapısında hem de dışarıda muhatap olduğu hayat içerisinde uyum sağlama ve hayata bağlanma duygularını arttırdığı, ayrıca öbür dünya da mutluluğu sağladığı[219] varsayılırsa bu varsayım da desteklenir nitelikte görülmektedir

Diğer bir varsayım ise; *Nefs muhasebesi yapan kişi dini ritüellere eğilimlidir.* Bu varsayım için katılımcılara nefs muhasebesi yaptıklarında ibadetlerinde değişim olup olmadığı sorulmuş hepsi bir değişim olduğunu belirtmişlerdir. Değişimi, ibadetler de artış olarak açıkladıkları gibi ibadetin niteliği açısından da olumlu anlamlandırmışlardır. Bu açıdan bakıldığında zaten nefs muhasebesi bir değişim dönüşüm evresini temsil etmektedir. Bu değişim hareketlere yansıdığı gibi, ibadet gibi Tanrı ile iletişimin en önemli ve istendik yönünü oluşturan dini ritüelleri de

[218] Muhâsibî, *Vesâyâ*, s. 229.

[219] Hüseyin b. Abdüssamed b. Muhammed Hârisî, s. 61.

etkilemesi beklemek olasıdır. [220] Nefs muhasebesine yaklaşım olumlu ya da olumsuz olsun kişiler ibadetlerinde olumlu bir değişim sergilemektedirler. İnsanda var olan sevgi ve korku boyutları bireyde sığınma ve şükür duygularını ortaya çıkarır[221]. Bunu göstermenin en önemli yolu ise ibadetlerdir.

Diğer bir varsayım ise; *Nefs muhasebesi, yaratanla olan bağı kuvvetlendirir.* Bu varsayım desteklemek için katılımcılara Tanrı ile bağları arasında bir değişim olup olmadığı sorulmuş verilen cevaplara göre olumlu bir değişim olduğu saptanmıştır. Katılımcılar Allah ile bağın kuvvetlendiğini ve kendilerini Allah'a daha yakın hissettiklerini belirtmişlerdir. Nefs muhasebesi içsel bir hesaplaşmanın yanı sıra ayrıca Tanrının koyduğu kriterler çerçevesinde kendini yargılama sürecini içermektedir. Nefs muhasebesi Tanrının bakış açısıyla kişinin kendini denetlemesidir[222]. Bu açıdan bakıldığında Tanrı ve din ile ilgili kavramlar düşünülmeden nefs muhasebesinden bahsetmek mümkün görünmemektedir. Bu varsayım da destekler niteliktedir.

Son Varsayım İse; *Nefs muhasebesi yapanların kaygı ve depresyon düzeyleri düşük eğilimdedir.* Bu varsayımı desteklemek için katılımcıların nefs muhasebesi sürecinde ve sonunda yaşadığı deneyimin olumlu-olumsuz olmasına bakılarak cevaplar t testi analizine tabi tutulmuştur. Uygulanan kaygı ve depresyon ölçeğinden elde edilen verilerde, olumlu ve olumsuz grup arasındaki fark anlamlı bulunmuştur. Nefs muhasebesinde olumlu süreç geçirenlerin kaygı ve depresyon düzeyleri düşük, olumsuzlarda ise yüksek bulunmuştur. Nitekim olumsuz düşüncelerle birlikte kaygı

[220] Muhâsibî, *er-Riâye,* s. 48.

[221] Kuşeyrî, *Risale,* s. 419.

[222] Ebu Tâlib Mekkî, Kûtü'l-Kulûb, c. I, s. 76; Ayrıca bkz.: Muhâsibî, *Risâletü'l-Müsterşidîn,*s.48.

ve depresif durumun arttığı bilinen bir durumdur[223]. Bu açıdan bakıldığında bu varsayım da desteklenmektedir.

[223] Burns, a.g.e., s.23.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Her canlı gibi insanda doğar, yaşar ve ölür. İnsanı diğer canlılardan ayıran en temel özelliği de aklıdır. Aklı sayesinde bilinçli bir varlık olabilmekte ve farkındalığını geliştirebilmektedir. Aklını kullanmakla mükellef olan insan düşüncelerinden, fiiliyatlarından ve çevresi ile olan ilişkilerinden sorumludur. Bu çerçevede nefs muhasebesi farkındalığını artırmakta ve sorumluluk bilincini geliştirmektedir.

Nefs muhasebesi ile kişi öncelikle nefsini tanır. Nefsinin bedeninin parçası olduğunu bilir. Aslında nefs, bedenidir yani kendisidir. Nefs ile ruh aynı olmakla birlikte, eğitilmemiş, şeytani vasıflarda ve olumsuz diyebileceğimiz özelliklere sahip olanın nefs; eğitilmiş, yaratılışına uygun özellikte olanın ve olumlu vasıfları bünyesinde barındıranın da ruh olduğunu idrak eder. Nefsin bir olduğunu ve eğitilerek bazı mertebelere çıkabileceğini bilen kişi, nefsinin emmaresinden kurtulup safiyyesine de ulaşabilir. Nefsin akıl, kalp, şeytan ile de iletişim içersinde olduğunu bilen insan, zaman zaman bunların etkisinde de kalır. Olumsuz etki altında kalan nefsi, akıl doğruya yöneltmeye çalışır. Güzel hasletlere sahip olamayan nefs ile yaratılışa uygun hareket etmek isteyen ruh da çatışma yaşayabilir ve bu durumda kalp rahatsız olur ki bu durumda da vicdan çıkış yolu olmaya çalışır. Kişi kendini yine kendine bırakırsa en nihayetinde doğruya ulaşacaktır yeter ki kendi kendine engeller koymasın. Yanlış düşünce ve saplantılara girmesin. Nefsini temiz tutabilsin veya temizleyebilsin. Bu gerçeklikte nefsini tanıyan insan kendini tanır. Kendini tanıyan da Rabbini tanır ve Aşkın olan yaratanına ulaşır.

Kur'an-ı Kerim de birçok yerde geçen nefs kelimesi, çok değişik anlamlarda kullanılmıştır. Nefs muhasebesi ise hiç kullanılmamıştır. Hadislerde ise bir yerde

açıkça kullanılmış ve akıllı kimsenin nefsini muhasebe edeceğini ve ölümden sonrası için çalışacağı vurgulanmıştır. Aciz olanın da nefsini hevasının peşine takacağı belirtilmiştir. Ahiret inancını içselleştiren insan bu bilinçle yaşar ve sonunu düşünerek hareket eder. Ölmeden bu dünyada nefsini hesaba çeker ve ölmeden ölüme hazırlıklı olur.

Nefs muhasebesi hayatımızın her anını ve yaşantımızın tümünü kapsayan süreçtir. Her olayda, her zaman ve her yerde nefsimizle muhasebeleşmeli ve onu eğitmeliyiz. Onu kendi hizmetimize sokarak her an yararlı hale getirmeliyiz. Sadece bizim değil insanlığın da hizmetine sunabilmeliyiz. Bu sayede dünyadaki yaşama gayemize ulaşmalıyız. Bu şekilde yaşarsak kendimizi gerçekleştirebiliriz ve mutlu oluruz.

"Nefs muhasebesine psikolojik açıdan bakış " adlı araştırmamızda, elde edilen veriler neticesinde bazı öneriler geliştirilmiştir. Bu öneriler geneldir ve dini kurumlar için yol gösterici olması temenni etmektedir.

- Nefs muhasebesini, kişi her ortamda ve fırsat bulduğunda yapmalıdır. Bunu günlük ve ya belli periyotlarda yapabilmesi güzeldir ama bunu belli kalıplar içersinde ve belli periyotlarla sınırlı tutmamalıdır. Günlük yaşantısının her anını bu bilinç içersinde geçirirse ve her fırsatı değerlendirebilirse hayatını daha anlamlı ve yaşama bilincine uygun geçirebilir. Yaşamdan da zevk alarak mutlu yaşamı gerçekleştirir.

- Nefs muhasebesinin İslam dininde ve kültürümüzde uygulamaları vardır. Ramazanda son on gününde itikâfa girilmesi, halvete girmek, uzlete çekilmek veya çile odalarında geçirilen yaşamlar gibi… Bu modern çağda belki bunların tamamını yapamasak da yaşantımız içersinde bunları deneyimlemeye çalışmalıyız. Psikolojideki karşılığı olan yalnız kalma ve içe dönüşümüzü sağlayan bu tür seanslar

desteklenmelidir. Hatta sosyolojik hayatta bu tür seansların yapılması için özel tek kişilik yerlerin ve grup olarak katılacak mekânların oluşturulması gerekir. Eski eser camiler incelendiğinde bu tür mekânların cami ve mescit müştemilatında olduğunu görmekteyiz. Günümüz cami mimarisinde de bu tür yapılar eklenmelidir. Var olan bu yerler canlandırılmalı yoksa yenileri yapılmalıdır.

- Sosyal hayatımız içersinde sürekli çalışan biz insanların dinlenme zamanları, tatilleri, çeşitli dini, tarihi, kültürel seyahatleri da kişinin kendini tanıması ve içe dönüşünü sağladığından iyi değerlendirilmelidir. Bu tür aktivitelere önem verilmelidir. Sık sık uygulanmalı ve nefs muhasebesi açısından fırsatlar olarak görülmelidir.

- Günlük hayatımız içersinde bize varlığımızı hatırlatan bazı yerler vardır. Hapishaneler, hastaneler, mezarlıklar… vb. Bu tür mekanlar sürekli ziyaret edilmelidir. Bu tür yerleri günlük koşuşturmalarımız içersinde öyle uzaklaştırdık ki adeta unutmaktayız. Oysa bu tür mekânlar ve orada yaşanılanlar bize gerçekliklerimizi göstermektedir. Kendimize, nefsimize çeki düzen vermemizi sağlamakta ve varoluşsal amacımızı hatırlatmaktadır. Sahip olduğumuz değerlerimizin ve imkânlarımızın kıymetini algılama fırsatı sunmaktadır ve bize empati kurmaya sevk etmektedir.

- Nefs muhasebesi ile ahiret inancı ve ölüm gerçeği doğru anlamlandırılmalıdır. Bu gerçeklik sürekli canlı tutulmalıdır. Kişi, olumsuz davranışlarında sonucuna katlanabileceği fiillerde bulunmalı ve hayatını buna göre şekillendirip yaşamına yerleştirmelidir. Eğer bunu gerçekleştirebilirse kişinin kendine de, topluma da çevresine de zarar vermesi engellenmiş olur. Temiz toplum düzeni sağlanmış olur.

- Dini ibadetlerimizi düzenli yapmak gereklidir. Bu hem ruh sağlığımız için önemlidir hem de Allah'a karşı vazifelerimiz açısından önemlidir. İbadetlerin zamanlamasının olması, belli kurallar içersinde yapılması ve sürekliliği bu açıdan çok önemlidir. Örneğin namaz ibadeti gün içersinde beş kez farz olması; günlük meşgaleleri içersinde koşuşturan, bulunduğu ortama çabuk uyum sağlayan ve unutmaya her an hazır olan biz insanlara Yaratanını hatırlatmakta ve onunla olan bağını kuvvetlendirmektedir.

- Nafile ibadetlere yaklaşımımızı ve onlara yüklediğimiz değerleri yeniden gözden geçirmeliyiz. Sadece ilmihalle sınırlı farz ibadetlerle yetinmemeliyiz. Her çeşit nafile ibadetlerimizi imkân ölçüsünde artırmalıyız ve çeşitlendirmeliyiz. Örneğin oruç ibadeti her inanışta yerini bulan bir ibadettir ve nefsi en çabuk yola getiren ritüellerden birisidir. Açlık insanın en fizyolojik ihtiyacı olduğundan nefsin kötü isteklerine değer verdirmez. Peygamberimizin tavsiyesine uyarak sadece ramazan orucu ile iktifa etmemeliyiz. Nafile oruçlardan da zaman zaman tutarak orucun kendimiz, insanlar, toplum ve çevre üzerindeki etkisini yıl içersinde sürekli canlı tutmalıyız. Sosyolojik olarak diğer insanlardan ve toplumlardan haberdar olarak diğergamlık gibi güzel hasletlerin gelişmesini sağlar.

- Peygamberimizin hayatını derinlemesine incelemeli ve sürekli araştırmalıyız. Peygamber olmadan önceki yaşantısı, Mekke'nin beş km. uzağındaki yüksek, dik yokuşlu o Hira mağarasında sürekli yalnız kalması ve sahip olduğu ahlaki değerleri iyi algılanmalıdır. İnsan psikolojisi açısından ve günümüzle bağlantısı kurulmalıdır.

- Allah dostları diyebileceğimiz ya da kahramanlar olarak gördüğümüz sahabenin, İslam âlimlerinin, velilerin, kültürümüzün yetiştirdiği Mevlana, Yunus

Emre… gibi örnek zatların hayatları iyi incelenmeli ve onların yaşantılarından dersler alınarak günümüz yaşantımıza sokulmalıdır.

- Çeşitli sosyal projeler geliştirilmelidir. Bunu hem devlet kurumları hem de özel kurum ve kuruluşlar yapmalıdır. Modern çağda çok karmaşık yaşayan biz insanlar yanlışlıklar içersinde yaşamaktayız ve yanlışlarımızı da görememekteyiz. Her insan hataya ve günaha meyillidir. Sürekli yanlış yapar, hata yapar ve günah işler. Bu da psikolojisini bozar ve hayat kalitesini düşürür. Bu açıdan kendini rahat hissedebileceği, kendini en iyi şekilde ifade edebileceği ve kendini en iyi şekilde anlayan özel mekânlar ve ortamlar oluşturularak insanlığın hizmetine sunulmalıdır. Bu merkezler sadece akıl sağlığını bozan kişilere değil her inanışta ve her seviyede insanlara hitap etmelidir. Burada kişi ya da kişiler güvenle her şeylerini anlatabilsinler, rahatlayabilsinler, çözümler üretebilsinler. Bu mekânları güvenle sürekli kullanabilsinler. Ağaçlık, yeşillik ve suların bol olduğu çevresel mekânlar oluşturulmalı ki doğal ve çevresel açıdan da ilgi çekebilsin. Kişi ya da kişiler için günümüzde en tehlikeli olarak oluşturulan sanal âlemlerden ve tehlikelerinden de korunabilsinler.

- İbadethanelerimiz sadece ibadet yapılan yerler olmaktan çıkartılmalı ve sosyal hayatın en güzel ve vazgeçilmez mekânları olmalıdır. Cami ve çevresinde sosyal yapılarla donatılarak, çevresel ve doğal güzelliklerle bezenerek her an ilgi çeken mekânlar halini almalıdır. Buralar kişilerin sosyalleştiği ve grupsal aktivitelerin yapıldığı, eğitsel faaliyetlerin uygulandığı mekânlar haline getirilmelidir.

Nefs muhasebesi alanında bilimsel çalışma yapmak isteyenlere de şunlar önerilir:

1. Nefs muhasebesinin vicdanla ilişkisi,
2. Nefs muhasebesinin sosyolojik boyutu,
3. Nefs muhasebesi ve kişilik gelişimine etkileri,
4. Nefs muhasebesi yapmanın benlikle olan ilişkisi,
5. Nefs muhasebesinin tasavvufi açıdan boyutu,

ÖZET

Bu yüksek lisans tezi 2010 yılında Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Din Psikolojisi bölümünde Mevlüt Gani tarafından hazırlanmıştır. Tezin adı "Nefs muhasebesine psikolojik açıdan bakış" tır.

Tez, üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde nefs ve nefs muhasebesi kavramları incelendi. Bu kavramlarla ilgili diğer kavramlar da incelenerek bağlantı kuruldu. İkinci bölümde 50 kişi ile mülakat yapıldı. Bu mülakat içerik analizi metodu ile yorumlanmaya çalışıldı. Son bölümde ise daha önceden belirlediğimiz denenceler tartışma içersinde denenerek sonuç ve önerilerde bulunuldu.

Sonuç olarak, nefs muhasebesi psikoloji bilimi açısından araştırılarak, incelendi.

Anahtar kelimeler: Nefs, muhasebe, din, nefs muhasebesi.

ABSTRACT

This master thesis is prepared at Religion Psychology Department of Ankara University Faculty of Divinity in the year of 2010 by Mevlüt GANİ. Name of the thesis is “View to Self Account in the respect of psychology”

The thesis comprises of three sections. Self and self account is analyzed at Section 1 and the connection is made by studying other concepts concerning to this notions. Interview with 50 persons have been performed and these interviews are tried to be annotated by the method of content analysis. At the last section, prescribed hypothesises are tested within the scope of discussion and results including proposals are introduced.

Consequently, self account is studied and analyzed in the respect of psychological science.

Key words: Self, account, religion, self account.

BİBLİYOĞRAFYA

Arkonaç, O.,Açıklamalı Psikiyatri Sözlüğü**, Nobel Tıp Kitabevleri, İst., 1999.**

Ateş, Prof. Dr. Süleyman, İnsan ve İnsanüstü, **II. baskı, Dergâh Yayınları, İstanbul, 1985**

Aydin, Dr. Hüseyin, Muhâsibî'nin Tasavvuf Felsefesi, **Ankara, 1976**

Aynî, Mehmed Ali, Nefs Kelimesinin Manaları**,** Dârulfünüıı İlahiyat Fakültesi Mecmuası, c. **IV, Sayı: 14, Evkaf Matbaası, İstanbul, 1930 .** Tasavvuf Tarihi, **Sadeleştiren: Hüseyin Rahmi Yananlı, Kitabevi, İstanbul, 1992**

Bedevi, Dr. Abdurrahman, *Dirâsât ve Nusûs fi'l-Felsefeti ve'l-Ulûm İnde'l Arab,* ***el*-Müessesetü'l-Arabiyye, Beyrut, 1981**

Blachere, Regis, Nefs Kelimesinin Kuran'da Kullanılışı Hakkında Bazı Notlar, Çeviren**: Sadık Kılıç, Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, Sayı V, Erzurum, 1982**

Bolay, ProfDr. Süleyman Hayri, Felsefe Dokrinler Sözlüğü**,V. Baskı, Akçağ Yay., Ankara, 1990.**

Budak, S., Psikoloji Sözlüğü**, Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara,2000.**

Burns David, İyi hissetmek, **çev.: H. Alp Karaosmanoğlu, Psikonet. Yay., İstanbul, 2008, s. 14-15.**

Bursevî, İsmail Hakkı, Tenviru'l-Ezhân min Tefsir-i Rûhi'l-Beyân**, IV. c., Neşreden: Muhammed Ali Sâbûnî, Dâru'I-Kalem, Dimeşk, 1989**

Calverley, E. E., İslam Ansiklopedisi, **"Nefis" Maddesi, IX. c., Millî Eğitim Basıme vi, İstanbul, 1964**

Canan, İbrahim, Kütüb-ü Sitte Tercümesi, **Akçağ yay., 18cilt, Ankara, 2004.**

Coşan, Prof. Dr. Es'ad, Hacı Bektaş-ı Velî-Makâlât, **Seha Neşriyat, İstanbul, Ts.**

Cürcânî, Seyyid Şerif Ali b. Muhammed b. Ali es-Seyyid ez-Zeyn Ebi'l-Hasen el- Hüseynî, et-Ta'rîfât, **Matbaatü Mustafa el-Bânî el-Halebî ve Evlâdihî, Mısır, 1938**

Dennis Dr., Greenberger Dr. Christine A. Padeksy, Proje editörü: Dr. Emel Stroup, ABPP, ACT, Evinizdeki Terapist**, Çev: Zeynep Armay, Altın Kitaplar Yay. İstanbul, 2008,**

Durusoy, Dr. Ali, *ibn-i Sînâ Felsefesinde İnsan ve Âlemdeki Yeri,* ***Marmara Üniversitesi*** **İlahiyat Fakültesi Vakfı Yayınları, İstanbul, 1993**

Enç, M., Ruh Bilimleri Terimleri Sözlüğü**, 2. Basım, TDK Yayını, Ankara, 1980.**

Eşrefoğlu Rûmî, Abdullah b. Eşref b. Muhammed el-Mısrî er-Rûmî el-lznikî, Miizekki'n-Nüjûs, **Hazırlayan: Ali Arslan, Merve Yayınları, İstanbul, 1991**

Evrim, S., Psikoloji açısından suçluluk sorunu ve psiko sosyolojik izahı denemesi. **İ.Ü. Edebiyat Fakültesi, İstanbul, 1970.**

Ferid,Ahmed, Tezkiyetü'n-nefs ve Terbiyetüha**, II. Baskı, Tahkik:Macid b. Ebi'l Leyl, Daru Nafi', Basım yeri yok,1986.**

Filiz, Şahin, Muhasibî'nin Hayatı, Eserleri ve Fikirleri, **Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, 1990**

Gazzâlî, Ebû Hâmid Muhammed b. Muhammed, lhyâu Ulûmi'd-Dîn, **IV. c., Dâru'r- Rayyân li't-Türâs, Kahire, 1987**

Meâricü'l-Kudsfî Medârici Ma'rifeti'n-Nefs ve Meahû Kânûnü't-Te'vîl, **Tahkik:Muhammed Mustafa Ebu'l-Alâ, Mektebetü'l-Cündî, Mısır, 1968**

Halveti Kuşadalı İbrahim, Fatih Yayınevi Matbaası, İstanbul, 1982

Halveti Kuşadalı İbrahim, İslam'da Büyük Günahlar**, Hürriyet Ofset, İstanbul,1991.**

Hanefî, Dr. Hasan, Mine'l-Akîde ile's-Sevra, **V. c. Dâru't-Tenvîr, Beyrut, 1988**

Harisi, Hüseyin b. Abdüssamed b. Muhammed, Nuru'l-Hakika ve Nuru'l-Hadika fi İlmi'l-Ahlak**,Matbaatü Seyyidiş-Şüheda, Kum,1983.**

Hucvirî, Ali b. Osman b. Ebu Ali Cüllâbt, Keşfıı'l-Mahcûb, **Tercüme: Süleyman Uludağ (Hakikat Bilgisi), Dergâh Yayınları, İstanbul, 1982**

Ibn Kayyim el-Cevziyye, Ebu Abdullah, Medâricü's-Salikîn, **III. c., Tercüme: Ali Ataç, Adil Bebek, Ali Durusoy, Muhammed Deniz, Muharrem Tan, Mehmet Ûzşenel, İnsan Yayınları, İstanbul, 1990**

er-Rüh li'bni'l-Kayyim, **Dâru'l-Kütübi'l-İlmiyye, Beyrut, 1979**

İbn Manzur, Ebu Fazl Cemalü'd-Din Muhammed b.Mükerrem,Lisanü'l-Arab**,XVc.,Daru Sadır, Beyrut, Ts.**

Ibrahim Mustafa, Ahmed Hasan Ez-Zeyyat, Hâmid Abdülkâdir, Muhammed Ali En-Neccâr; el-Mu'cemü'l-Vasît, **II. c. bir arada. Çağrı Yayın ları, İstanbul 1992**

Karabulut, Osman, İslam'da Gerçek Tasavvuf ve edepleri**, Şems yay., Konya, 1994.**

Karagöz, İsmail, Dini Kavramlar Sözlüğü, **Diyanet İşleri Başkanlığı Yay.,Ankara, 2005**

Kelâbâzî, Ebubekir Muhammed b. İshak, et-Taarruf li-Mezhebi Ehli-Tasavvuf, **Dâ ru'l-îmân, Beyrut, 1986 Tercüme: Süleyman Uludağ,** Doğuş Devrinde Tasavvuf (Iaarruf)**, II. baskı, Dergâh Yayınları, istanbul, 1992**

Kılıç, S., Kur' an' da Günah Kavramı**, Hibaş Yayınevi, Konya, 1984.**

Kur'an-ı Kerim, Kur'ân-ı Kerîm ve Açıklamalı Meali**, Komisyon, T.D.V.Yay. Ank.,2002.**

Kur'an-ı Kerim, Son çağrı Kur'an, **Çev:Prof.Dr.Salih Akdemir, Ankara Okulu yay.Ankara, 2004.**

Komisyon, Seçme Hadisler**, Diyanet işleri Başkanlığı, 12.Baskı,Ankara,2000**

Konuk, H.Avni, H.z. Mevlana, Mesnevi Şerif Şerhi, **Gelenek Yay.İstanbul, 2004**

Kuşeyrî, Ebu'l-Kâsım Abdülkerim b. Hevâzin, er-Risâletü'l-Kuşeyriyye fi llmi't-Tasavvuf, **II. baskı, Tahkik: Ma'rûf Zerîk - Ali Abdülhamid Baltacı Dâru'l-Ceyl, Beyrut, 1990. Hazırlayan: Süleyman Uludağ,** Kuşeyri Risalesi, **III. baskı, Dergâh Yayınları, istanbul, 1991**

Mekkî, Ebu Tâlib Muhammed b. Ebi'l-Hasen Ali b. Abbâs, Kûtû'l-Kulûb fi Muamele ti'l-Mahbûb ve Vasfi Tarikı'l-Mürid ilâ Makâmi't-Tevhîd, **II. c. bir arada, el-Mat baatü'l-Meymeniyye, Dâru Sâdır, Mısır, Ts.**

Mevlânâ Celaleddin Rûmî, Fîhi Mâ Fîh, **Tercüme: Ahmed Avni Konuk, Yayına Hazırlayan: Dr. Selçuk Eraydın, Iz Yayıncılık, İstanbul, 1994**

Muhammed Fuâd Abdülbâkî, el-Mu'cemû'l-Müfehres li-Elfâzi'l-Kur'ani'l-Kerîm, **II. baskı, Dâru'l-Fikr, Beyrut, 1991**

Muhammed Nuri Şemseddin Efendi, Risale-i Murâkabe **("Miftâhu'l-Kulûb" içinde, "Risâle-i Pendnâme" ile birlikte), Esad Efendi Taşbasımevi, İstanbul, 1284 H.**

Muhâsibi, Ebu Abdullah Haris b. Esed, Adâbü'n-Nüfûs, **II. baskı, Tahkik: Dr. Abdülkâdir Ahmed Atâ', Dâru'l-Ceyl, Beyrut, 1987**

er-Riâye li-Hukûkillâh, **II. baskı, Tahkik: Dr. Abdülhalim Mahmud, Dâru'l- Maârif, Kahire, 1990**

el-Vesâyâ, **Tahkik: Dr. Abdülkâdir Ahmed Atâ', Dâru'l-Kütübi'l-llmiyye, Beyrut, 1986**

Risaletü'l- Müsterşidin,**V.baskı, Tahkik: Abdulfettah Ebu-udde, Daru's-Selam,Kahire, 1988.**

Öğke,Ahmet, Kur'an'da Nefs Kavramı, İnsan Yay. ,İst., 1997.

Önen, F.,Kişinin Kendini Kabulü ile Başkaları Tarafından Kabulü Arasındaki İlişki**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 1989.**

Özdoğan Öznur, İsimsiz Hayatlar**,Lotus yay., Ankara, 2005.**

Öztürk, Doç. Dr. Yaşar Nuri, Kur'ân-ı Kerim ve Sünnete Göre Tasavvuf, **III. baskı, Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Vakfı Yayınları, İstanbul, 1989**

Peker, H., Din Psikolojisi**, Çamlıca Yayınları, İstanbul, 2003.**

Püsküllüoğlu, A.,Arkadaş Türkçe Sözlük**, Arkadaş Yayınevi, 8. Baskı, Ankara,2004.**

Râzî, Fahruddîn Muhammed b. Ömer, Esâsü't-Takdis, **Tahkik: Dr. Ahmed Hicâzî Sakkâ, Mektebetü'l-Külliyâti'l-Ezheriyye, Kahire, 1986**

Sâyih, Dr. Ahmed Abdürrahim, *es-Sülûk Inde'l-Hakim et-Tirmizî ve Mesâdiruhü* mine's-Sûnne, **Dâru's-Selâm, Kahire, 1988**

Seyyar, Ali, Sosyal Hizmetlerde Manevi Bakım**, Şefkatli eller yay., Ankara, 2007.**

Sûhreverdî, Şihâbüddîn Ebu Hafs Ömer, Avânfû'l-Meârif, **Tercüme: Doç. Dr. Ha san Kâmil Yılmaz - Doç. Dr. İrfan Gündüz, (Tasavvufun Esasları), Vefa Ya yıncılık, İstanbul, 1990**

Tarhan, Nevzat, İnanç Psikolojisi**, Timaş yay., İstanbul, 2009.**

Tehânevî, Muhammed Ali b. Ali, Keşşâfü Istılâlıâti'l-Fünûn, **II. c., Neşreden: Muhammed Vecîh, Mevlevi Abdülhak, Gulâm Kadir; Kalküta, 1862'den Ofset Baskı, İstanbul, 1984**

Topçu, Nurettin, Ruhbilim**, Üçler Basımevi, İstanbul, 1949.**

Tunç, E., Yetiştirme yurdunda kalan ergenlerle ailesiyle kalan ergenlerin benlik algıları bakımından karşılaştırılması, **Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum, 2000.**

Türkçe Sözlük, Güncel Türkçe Sözlük ve Yazım Kılavuzu Etkileşimli Yoğun disk,**Türk Dil Kurumu yay. Ankara,2007.**

Uludağ, Doç. Dr. Süleyman, Tasavvuf Terimleri Sözlüğü, **Marifet Yayınları, İstanbul, 1991**

Yazır, Elmalılı Muhammed Hamdi, Hak Dini Kur'an Dili, **X. c. Sadeleştirenler: Doç. Dr. İsmail Karaçam, Yrd. Doç. Dr. Emin Işık, Dr. Nusret Bolelli, Abdullah Yücel; Azim Dağıtım, İstanbul, 1992**

www.kognitifterapi.com

www.die.gov.tr

www.meb.gov.tr/eğitim kurumları

EKLER 1:

NEFS MUHASEBESİNE PSİKOLOJİK AÇIDAN BAKIŞ ADLI TEZİN MÜLAKAT SORULARI
1) Adınız /Rumuz: Cinsiyetiniz:
Yaşınız: Eğitim durumunuz:
Medeni durumunuz: Yaşınız:
Mesleğiniz: Eğitiminiz:
Bölge olarak doğum yeriniz:
2)Nefs muhasebesi yapıyor musunuz?
3)Ne sıklıkla yapıyorsunuz? (günlük, haftalık, aylık, …)
4)Hangi durumlarda daha çok yapıyorsunuz?
5)Nefs muhasebesinden ne anlıyorsunuz?
6)Nefs muhasebesi yaptığınızda kendinizde ne gibi değişiklikler oluyor?
7)Nefs muhasebesinin günlük hayatınıza ve hayat sonrasına katkıları var mı? Varsa neler?
8)Vicdan ile nefs muhasebesi aynı mıdır, farklı mıdır? Düşünceleriniz nelerdir?
9)Nefs muhasebesi yaptıktan sonra dini ritüellerinizde (ibadetlerinizde) artma veya azalma var mıdır?
10)Nefs muhasebesi yaptığınızda Allah'a kendinizi yakın hisseder misiniz?

EKLER 2:

Burns Depresyon Ölçeği
0- Hiç 1- Biraz 2- Orta Derecede 3- Çok Fazla 4- Aşırı Derecede
Düşünceler ve Duygular 1. Üzüntülü ya da neşesizim 2. Mutsuz ya da umutsuz hissediyorum 3. Ağlama nöbetleri var ve ağlamaklıyım 4. Cesaretsiz hissediyorum 5. Çaresiz hissediyorum 6. Özgüvenim düşük 7. Değersiz ve yetersiz hissediyorum 8. Suçluluk ya da utanç duyuyorum 9. Kendimi eleştiriyor ya da suçluyorum 10. Karar vermede güçlük çekiyorum **Aktiviteler ve Kişisel İlişkiler** 11. Aile, arkadaşlar, iş arkadaşlarına yönelik ilgi kaybım var 12. Yalnızlık çekiyorum 13. Aile ya da arkadaşlarla daha az zaman geçiriyorum 14. Motivasyon eksikliği duyuyorum 15. İşte ve diğer aktivitelerde ilgi kaybım var 16. Yaşamdan zevk almıyorum, tatmin olamıyorum 17. İş ve diğer aktivitelerden kaçınıyorum **Fiziksel Belirtiler** 18. Yorgun hissediyorum 19. Uykuya güç dalıyorum ya da çok fazla uyuyorum 20. Azalmış ya da artmış iştahım var 21. Cinsel istek kaybım var 22. Sağlığım hakkında endişeleniyorum **İntihar İsteği** 23. İntihar düşüncem var 24. Hayatımı sona erdirmek istiyorum 25. Kendime zarar verme planım var

0–5	=	Depresyon yok
6–10	=	Normal ama mutsuz
11–25	=	Hafif depresyon
26–50	=	Orta depresyon
51–75	=	Ağır depresyon
76–100	=	Aşırı depresyon

EKLER 3:

KAYGI ÖLÇEĞİ SORULARI:
1. Sinirli hissetmek
2. Sıklıkla endişe etmek
3. Titreme, seyirme, zayıf hissetme
4. Kas gerginliği, kas ağrılar ya da kaslarda acı
5. Yerinde duramamak
6. Kolay yorulmak
7. Nefes darlığı
8. Hızlı kalp atışı
9. Sıcaklığa bağlı olmayan terlemeler
10. Ağız kuruluğu
11. Sersemlik hali ya da baş dönmesi
12. Bulantı, ishal ya da mide yanması
13. Sık idrara çıkma
14. Ateş basmaları ya da ürpermeler
15. Yutkunmada güçlük ya da boğazda düğümlenmeler
16. Patlayacakmış gibi ya da sınırda hissetmek
17. Çabuk irkilme
18. Dikkati toplamada güçlük
19. Uykuya dalmakta ya da uyumakta güçlük
20. Huzursuzluk
21.Kaygı yaşayabileceğim yerlerden kaçma
22. Sıklıkla tehlike içeren düşünceler
23. Kendimi baş etmede yetersiz bulma
24. Sıklıkla çok kötü bir şey olacak düşünceleri