

Nefis ya da Nefs (نَفْسُ), Arapça kökenli bir kelimedir. Sözlükte ruh, bir şeyin kendisi, akıl, insan bedeni, ceset, kan, azamet, arzu ve kötü istekler gibi manalara gelmektedir. Kur'an'da nefsin kötü arzuları genellikle heva kelimesiyle ifade edilir. Nitekim ilgili kaynaklarda bu kelime “nefsin, akıl ve din tarafından yasaklanan kötü arzulara karşı eğilimi” ve “haktan ve faziletten saparak haz ve menfaatlara yönelen nefis” şeklinde açıklanmıştır. Kur'an'da, bayağı arzularına esir olan insan “hevasını ilah edinen” diye tanıtılmıştır.¹

Allah (c.c.), insanı beden ve ruhtan müteşekkil bir varlık olarak yaratmıştır. Bedenimiz fizikî ve görünür âlem ile mukayyet iken, ruhumuz ise manevî âlem ile irtibatlıdır. Modern dönemde maddi âlemin mutlaklaştırılması sonucu, bedene yönelik zihnî bir yoğunlaşma meydana geldi. İnsanlar, dış görünüşlerine yönelik estetik kaygısına düştüler. Fiziki görünümünün standartlarıyla, olması gerekenden daha fazla meşgul olmaya başladılar. Hatta bedensel bağlamda güzel görünebilmek için, estetik ameliyat geçirip çok büyük maddi külfetlere girerek bıçak altına yatmayı bile göze almaya başladılar. Bugün estetik cerrahi piyasası, dünya genelinde yüzlerce milyar doları aşan bir sektör haline dönüşmüş durumda.

İslam itikadının bir gereği olarak, elbette bedenin bizlere dünya hayatı için verilmiş bir emanet olduğuna inanmaktayız. Emanete ihanet etmemeli ve vücudumuzun sağlığı hususunda hassasiyet sahibi olmalıyız. İbadetlerimizi hakkıyla yerine getirebilmek için, sağlık ve sıhhatimizin iyi olmasına özen göstermeliyiz.

Ancak, insanı insan yapan ve diğer canlılardan ayıran hususun ‘RUH’ olduğunu da akıldan çıkarmamalıyız. Allah (c.c.), insanın yaratılış evrelerini anlatırken;

﴿ثُمَّ سَوَّيْنَاهُ وَنَفَخْنَا فِيهِ مِنْ رُوحِهِ وَجَعَلْنَا لَكُمْ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ ۗ قَلِيلًا مَّا تَشْكُرُونَ﴾

“Sonra onu şekillendirip, ona ruhundan üfledi. Sizin için işitme, görme ve idrak duygularını yarattı.

*Ne kadar az şükrediyorsunuz!*² diye buyurmaktadır.

İnsan, sahip olduğu ruh yönü ile diğer tüm canlılardan ayrılmakta ve yaratılış amacına uygun bir hayat sürdürürse mahlukatın en şerefli olanıdır.

İnsanın sahip olmuş olduğu ruh dünyası, aynı fiziki âlemdeki beden yönümüze benzer şekilde güzel ve çirkin olma potansiyeline sahiptir. Ruhumuz, aynı beden gibi sağlıklı ve hastalıklı bir

¹ Furkan Suresi, 25:43; Câsiye Suresi, 45:23.

² Secde Suresi, 32:9.

durum arz edebilmektedir. İnsan ruhu, aynı beden gibi varlığını devam ettirebilmesi için gıdaya ihtiyaç duymaktadır. Ruhumuzun da, bedene benzer biçimde güzelliğini ve sıhhatini koruyabilmesi için doğru gıdalar ile beslenmesi icap etmektedir. Allah (c.c.), rahmetinin gereği olarak ruhumuzu, yani manevi yönümüzü nasıl doyurmamız gerektiğini tarif etmiştir. Mevlamız, kalplerimizin, gönlümüzün ve ruhumuzun ancak kendisini hatırlamak ve anmakla huzura kavuşacağını bildirmiştir.

﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾

“Onlar, inananlar ve kalpleri Allah’ı anmakla huzura kavuşanlardır.

Biliniz ki, kalpler ancak Allah’ı anmakla huzur bulur.”³

Nefis, insanı günaha sevk edecek ve zelil duruma düşürecek davranışlara zemin teşkil etmektedir. Nefsinin arzu ve isteklerine boyun eğen kişi, aynı zamanda şahsiyetinden ödün vermiş ve benliğini zaafa uğratmış demektir. Nefsinin yönlendirdiği ve onun her istediğini yerine getirmeyi bir hayat anlayışı olarak benimseyen bireylerden müteşekkil toplumlar, tarih boyunca felakete sürüklenmişlerdir. Nefsin elinde oyuncak olmuş ve mutluluğunu hazların tatmini üzerine bina etmiş toplumlara, ‘Hedonist’ (Hazcı) toplum denmektedir. Kuran-ı Kerim’de anlatılan kıssalar, bu türden toplumların nasıl helak olduklarını ve tarihten silinip gittiklerini bizlere haber vermektedir. Nefsine esir olmuş ve ahlaki açıdan zafiyet içerisinde olan şahısların mevcut olduğu bir toplumda, iyilikler ve güzellikler ortaya çıkmaz. Böyle bir cemiyette huzur ve güvenlik olmaz. Bu yüzden İslam düşüncesinde her nefes bir muhasebe, her adım bir ihtiyat ve her düşünce bir tefekkür ve hikmettir. İmtihan için yaratılan insan, nefsiyle ve kötülüklerle sürekli bir mücadele içinde olması gerekmektedir. Ömrü boyunca bu azim ve kararlılık ile yaşaması zorunludur. Kur’an-ı Kerim, Hz. Yusuf’un (a.s.) diliyle, bu şuuru diri tutmak üzere;

﴿وَمَا أُبْرِيْ نَفْسِيْ اِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوْءِ اِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّيْ اِنَّ رَبِّيْ غَفُوْرٌ رَّحِيْمٌ﴾

“Ben nefsimi temize çıkarmam, çünkü Rabbimin merhamet ettiği hariç, nefis aşırı derecede kötülüğü emreder. Şüphesiz Rabbim çok bağışlayandır, çok merhamet edendir.”⁴ buyurur.

Nefis, İslamî ilim geleneğinin aslî unsurlarından olan Tasavvuf ilminde derunî bir şekilde ele alınmış ve analiz edilmiştir. İnsanı kötülüğe sevk etmesi hasebiyle kınanmış ve nefisle

³ Rad Suresi, 13:28.

⁴ Yusuf Suresi, 12:53.

mücadele etmenin insanı manevi olgunluğa eriştireceğine dikkat çekilmiştir. İnsanın varoluş amacı Cenab-ı Hakk'ın emirlerine sıkı sıkıya uymak, yasaklarından kaçınmak, nefsin arzu ve isteklerine boyun eğmemektir. Yani kısacası, Mevla'mızın istediği düzeyde bir mümin olmaktır.

Müminlerin hayatlarındaki en önemli imtihanı, heva ve heveslerinin yönlendirmelerine kapılmamalarıdır. Müslümanları bu imtihanda başarılı kılacak en önemli husus, nefsin terbiyesidir. Nefis, ancak kendisiyle çetin bir mücadelenin sonucu olarak dizginlenebilir ve kontrol altına alınabilir. Fahr-i Kainat efendimiz bir hadislerinde;

«المُجَاهِدُ مَنْ جَاهَدَ نَفْسَهُ»

"*Hakiki mücahid, nefisine karşı cihad açan kimsedir.*"⁵ diye buyurmaktadır.

Tasavvuf ilmi, nefisle mücadeleyi kendisine aslî mücadele alanı olarak belirlemiştir. Bir müminin, nefisini nasıl terbiye etmesi hususunda metodlar ortaya koymuştur. Nefsin kemalata ulaşırken geçirdiği mertebeleri, Kuran ve Sünnet'te istinaden belirlemiştir. Bunları maddeler halinde belirtecek olursak;

- 1. Nefs-i Emmâre:** Allah'ın emirlerine uymayan, yasaklarını çekinmeden yapan ve zevkine tabi olan nefistir.
- 2. Nefs-i Levvâme:** Allah'ın emirlerine bazen uyan, bazen uymayan, işlediği günahlardan dolayı üzülen ve sevaplardan dolayı sevinen nefistir.
- 3. Nefs-i Mülheme:** Mümkün mertebe Allah'ın emir ve yasaklarına uyan nefistir.
- 4. Nefs-i Mutmainne:** İmân esaslarına inanan, İslâm'ın emir ve yasaklarına uyan, bu konularda hiçbir şüphe ve tereddüdü olmayan, neticede Allah ile manevî bir bağ kuran ve bunun lezzetine ulaşan nefistir.
- 5. Nefs-i Radiye:** Her yönüyle Hakk'a yönelen, Allah'tan gâfil olmama şuuruna eren ve O'ndan razı olan nefistir.
- 6. Nefs-i Mardiyye:** Bütün benliği ile Hakk'a teslim olan ve böylece Allah'ın kendisinden razı olduğu nefistir.
- 7. Nefs-i Kâmile:** Bütün kötülüklerden sıyrılıp manevi olgunluğa eren nefis. Bu mertebeye erişen bir kişinin bütün sıfatları güzeldir ve her hali ibadet sayılır.

⁵ Sünen-i Tirmizi, Cihad, 2.

Nefisle mücadele hususunda, günlük hayatımızda dikkat etmemiz gerekenlere kısaca dikkat çekecek olursak;

- 1. İbadetlere düşkün olmak:** Özellikle farz olan ibadetlerin ifasına yönelik, en ufak bir gevşekliğe düşmemeliyiz. Bunun yanında, imkanlarımızın elverdiği oranda, nafile ibadetlerini de yerine getirmeye çalışmalıyız.
- 2. Tefekkür etmek:** Dünyanın geçici zevklerinin peşinde harcanacak bir ömrün, bizlere ebedi saadete ulaştırmayacağını tefekkür etmeliyiz. Nefsin arzularının, bizi dünyevileştireceğini ve bu durumun bizi iki cihanda da felakete sürükleyeceğini hatırlamalıyız. Bu dünyada ebedi olarak kalmayacağımızı ve ebedî yurdumuzun ahiret olduğunu bize en güzel şekilde anlatan ölümü aklımızdan çıkarmamalıyız. Peygamber efendimiz;

«أَكْثَرُوا ذِكْرَ هَازِمِ اللَّذَاتِ: الْمَوْتِ»

“Lezzetleri bıçak gibi kesen ölümü çok hatırlayınız.”⁶ diye buyurmaktadır.

- 3. Ahlaklı dostlar edinmek:** İnsanlar, çevrelerinin mahsulüdür. Zamanımızı kimlerle geçiriyorsak, belli bir vakit sonra onların ahlakı ile ahlaklanırız. O sebeple, nefsinin esiri olmayan salihlerle dost ve arkadaş olmalıyız. Bu hususa Peygamberimiz ﷺ;

«الرَّجُلُ عَلَى دِينِ خَلِيلِهِ. فَلْيَنْظُرْ أَحَدَكُمْ مَنْ يُخَالِلُ»

“Kişi yakın dostunun dini üzeredir. O halde sizden her biriniz kimi yakın dost ediniyorsa ona baksın”⁷ sözleriyle dikkat çekmiştir.

- 4. Düzenli kitap okumak:** Ehl-i Sünnet alimlerin eserlerini ve Evliyullah’ın örnek hayatlarını istikrarlı bir şekilde okumalıyız.
- 5. Dilden ve gönülden zikri eksik etmemek:** Sünnet’e uygun günlük zikirleri vird edinmeliyiz. Rabbimizi sürekli olarak anmak, O’nun tarafından sürekli olarak gözetildiğimiz duygusunu bize kazandıracaktır.
- 6. Malayani işlerden uzak durmak:** Malayani işler, anlamsız, boş, saçma, yararsız işler anlamına gelmektedir. Vaktimizi geçirdiğimiz işlerin faydalı olması, Allah’ın bize bahsettiği ömür nimetini heba etmememiz anlamına gelecektir. Ayrıca zamanımızı hayırlı meşgalelerle geçirmemiz, kalbimizin ve gönlümüzün boş işlere meyletmesine engel olacaktır.

⁶ Sünen-i Tirmizi, Zühd, 4.

⁷ Sünen-i Tirmizi, Zühd 45.

7. Nefsin hoşuna gidecek şeylere mesafeli durmak: Nefsin arzularına ket vurmaliyiz. Özellikle yiyeceklerimiz konusunda hassas olmalıyiz. Çok yemek, kalbimizi katılaştırır ve birçok hastalığa davetiye çıkarır. Peygamberimiz ﷺ, az yememizi bize önemle tavsiye etmektedir;

«مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وَعَاعًا شَرًّا مِنْ بَطْنِهِ. بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أَكْلَاتٍ يُقِمْنَ صُلْبَهُ. فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ:

فَتُلْتُ لَطْعَامِهِ، وَتُلْتُ لِشَرَابِهِ وَتُلْتُ لِنَفْسِهِ»

“Ademoğlu karnından daha şerli bir kap doldurmamıştır. Ademoğlu belini doğrultacağı lokmacıklar yeterlidir, ille de yiyecekse üçte birini yemeği, üçte biri içmesi üçte birini de nefsi için (boş) bıraksın.”⁸

8. Öfkemizi kontrol etmek: İnsanoğlunun aklını başından alan en önemli amillerden birisi öfkedir. Öfkeli birisi, aklının kontrolünden çıkar ve nefsinin yönlendirmesine girer. Yüce Peygamberimiz;

«إِنَّ الْغَضَبَ مِنَ الشَّيْطَانِ. وَإِنَّ الشَّيْطَانَ خُلِقَ مِنَ النَّارِ. وَإِنَّمَا تُطْفَأُ النَّارُ بِالْمَاءِ. فَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ»

“Öfke, şeytandandır. Şeytan, ateşten yaratılmıştır. Ateş, su ile söndürülür. Dolayısıyla öfkelenince, abdest alın.”⁹ diye buyurarak, öfkemizi kontrol altında tutmamızı emretmektedir.

Rabbimiz, bizleri nefsine uyan kullarından eylesin. Nefsi terbiye etmek için ortaya koyacağımız mücadelede bizlerin, yar ve yardımcısı olsun.

Alınacak Dersler:

- 1) Bedenimiz sağlıklı ve faydalı gıdalara ihtiyaç duyduğu gibi, ruhumuz da buna aynı şekilde ihtiyaç duyar. Dolayısıyla nefis terbiyesi bir Mü'minin sürekli çabası olmalı.
- 2) Mü'min olarak her zaman manevi yükselme derdinde olmalıyiz.
- 3) Bunu başarabilmek için, pratik hayatımızı ciddi bir şekilde incelemeliyiz.

Ödev:

Bir nefis terbiyesi metodu olarak gelecek Pazartesi ile Perşembe günlerinde oruç tutun. Bunu da bir gelenek haline getirmeye gayret ediniz. Zira Aişe validemiz (ra) buyurdu ki:

«كَانَ النَّبِيُّ ﷺ يَتَحَرَّى صَوْمَ الْإِثْنَيْنِ وَالْخَمِيسِ»

“Peygamber Efendimiz ﷺ özellikle Pazartesi ve Perşembe günlerinde oruç tutmaya özen gösterirdi.”¹⁰

⁸ Sünen-i Tirmizi, Zühd, 47.

⁹ Sünen-i Ebu Davud, H. No: 4784.

¹⁰ Sünen-i Tirmizi, Savm, 44.