

# İRŞAD DERGİSİ

"NEFİS"

# İÇİNDEKİLER

MUSTAFA ÖZBAĞ EFENDİ'DEN GÜLDESTESİ/ LAMİA SEZGİ	1
BEN VE NEFSİM:AYNI BEDENDE İKİ YOLCU/ LEYLA TUBA TOPTAŞ	5
NEFSİNE "ÖMER" OLMAK/ BEYZA ASLAN	8
KUR'AN-I KERİM'DE NEFİS/ HÜSNANUR TÜRE	10
CEHD VE MÜCADELE/ BÜŞRA AY	12



BİR ÖĞLEN VAKTİ UYKUSUNDA/ MELEK BÖLÜKBAŞI	14
DE Kİ: "O, HER ŞEYİN RABBİ İKEN, BEN ALLAH'TAN BAŞKA BİR RAB Mİ ARAYAYIM?" / AYNUR ŞEKEROĞLU	16
VUSLATIN EŞİĞİNDE NEFİS/ MELEK BÖLÜKBAŞI	19
SÖZCÜKLER BİR DÜNYA/ BETÜL YÜCETAŞ	20
İÇ GÖRÜSÜZLÜK PSİKOLOJİSİ/ NİGARA ÖZAK	22



ÇOCUK EĞİTİMİNDE KORKUTMAYI KULLANMAK/ HÜMEYRA SEVİNÇ YILDIZ	24
KALBİN KABE'SİNE ENGEL: NEFİS/ DERYA BAŞDAĞ	26
KİM O? / İLGİN CENGİZ	28
MİNİK ELLER İŞ BAŞINDA/ AYŞEGÜL SÜKÛT	29
NEFİS/ ELİF ASLAN	30

YAZI İŞLERİ  
•GÜLAY CİNDORUK  
•HATİCE TÜRK  
•EMİNE NUR ÖZCAN

EDİTÖRLER  
•GÖZDE GÜVEN ASLAN  
•GÜLAY CİNDORUK  
•HATİCE TÜRK

GRAFİK TASARIM  
•MERVE KÖSE  
•BEHİYE KOCA  
• AYŞE BETÜL ŞAHİN  
• NİHAL DİYAROĞLU  
•ASLI ÖREN PÜRÇEK

İLETİŞİM  
•irsadder@gmail.com  
•irsaddergisi  
•irsaddergisi.com

# MUSTAFA ÖZBAĞ EFENDİ'DEN *Güldeste*



Allah yolunda cihat edip şehit olmak... Bu işin kolay tarafıdır. Çıkarsın savaşa, savaşa çıkarsın, canını verirsın orada. Bitti. Nefisle mücadele zordur. Nefisle mücadele etmek zorun zorudur. O yüzden Hazreti Peygamber (sallallahu aleyhi ve sellem) Hazretleri buyurdu ki:

"Nefisle cihat, cihad-ı ekberdir. En büyük cihattır." dedi.

SebeP, sen savaş meydanına çık. Bir kurşunluk işin vardır. Kurşun atarken yersin, şehit olursun. Hiç vallahi gözünü kırpamazsın. Şu nefis var ya, o nefisle mücadele gerçekten herkesin ve bütün Müslümanların patinaj ettiği yerdir.

O nefis insanın takvasını bozar, orucunu bozar, namazını bozar, insanı bozar, insanın delikanlılığını bozar, kadının kadınlığını bozar; namusunu, şerefini, haysiyetini yerle bir eder o nefis.

Nefis öyle bir melanettir. Nefis öyle bir şeydir ki hiç yapmayacağını yaptırır sana. Hiç konuşmayacağını konuşturur. Hiç bakmayacağını baktırır. Nefis öyle bir melanettir.

Asıl ribat odur zaten. Hani ribatla alakalı hadis-i şerifte düşman sınırlarında, hani böyle nöbet tutmak... Derman içimizde. Ne?: Nefis.

Asıl ribat, nefsin üzerinde devamlı nöbet tutmaktır. Uyanık olmaktır. Bu da ancak zikrullah ile mümkündür. Asıl cihat da budur. Asıl canı vermek de budur.

Eğer öyle olursa, maddi manevi... Hani siz o Allah yolunda öldürülenlere "ölü" demeyiniz var ya ayet-i kerime, Bakara 154. O, savaş meydanında öldü. Evet. "Onlara ölü demeyiniz."

Öbürü de nefisle cihat yaptı. Nefisle cihat yapa yapa nefisini, canını verdi. İşte "Ölmeden önce ölünüz."ün sırrına ulaştı. İşte ona da ölü diyemezsiniz.

Siz şimdi hadi Üftade Hazretlerine ölü deyin. Hadi Emir Sultan Hazretlerine ölü deyin. Hadi İsmail Hakkı Bursevi Hazretlerine ölü deyin. Hadi siz Abdullah Gürbüz Efendi'ye ölü deyin. Hadi siz Çorumlu Hacı Mustafa Efendi'ye ölü deyin. Hadi siz Hacı Ebubekir Baba'ya, Hacı Ali Haydar Efendi'ye ölü deyin. Hadi siz geçmiş şeyh efendilere, pirlere ölü deyin. Hadi diyemezsiniz. Neden? Onlar nefislerini eze eze yürüdüler. Herkes paraya bozulurken onlar bozulmadı. Herkes mala bozulurken onlar bozulmadı. Herkes kadına bozulurken onlar bozulmadı. Basa basa, kıra kıra yürüdüler. Nefisle cihat ettiler. O yüzden rüyada da görünürler, halde de görünürler. Siz onlara ölü demeyiniz. O yüzden asıl önemli olan her zaman için derim: Nefisle cihattır.

Hani sahabeden bir kimse vefat etmek üzereydi. Allah Resulü sordu. Dediler ki: "Şehit oldu."

"Olmadı." dedi Allah Resulü (sallallahu aleyhi ve sellem). "Gidin." dedi. "Bakın, arayın bunu." Yaralıların içerisinde buldular. Ona sordular: "Ne için savaştın?"

"Bu kâfirler gelir de bizim hurma bahçelerimize el koyarlar diye savaştım." dedi, öldü.

"Saddak Ya Resûlallah!" dediler. "Bu hurmalık için savaşmış. Allah için savaşmamış."

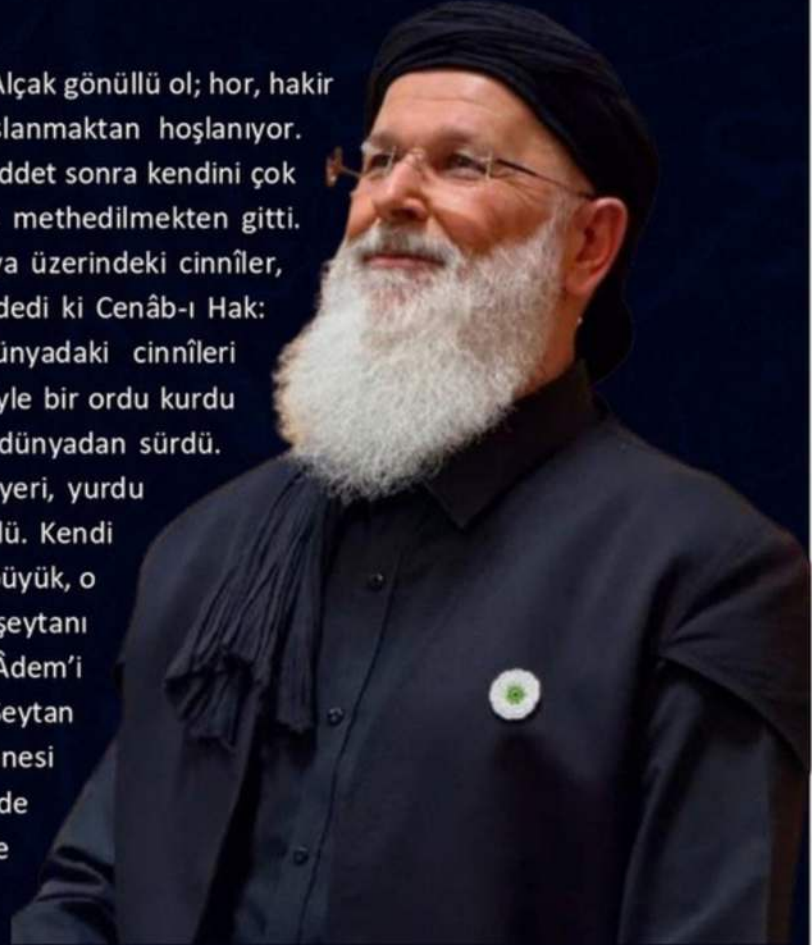
**Sen sufiliğini Allah için yap, nefsin için yapma. Sen dervişliğini Allah için yap, nefsin için yapma. Sen şeyhliğini Allah için yap, nefsin için yapma. Sen âimliğini Allah için yap, nefsin için yapma.**

Terbiyeni takın, ahlakını takın. Dosdoğru bir dervişlik yap. Yoksa burada yürür gidersin. Senin yürüyüp gittiğini kimsenin de haberi olmaz. Kimse de senin peşinden "Nereye gidiyorsun?" demez burada.

**Hatta gidiyorsan yayı gereriz biz, daha uzağa gidersin. Gidenin yayını gereriz biz iyice, daha uzağa gitsin. Yüzümüzü dahi görmesin isteriz.**

O yüzden evet, sufilik manadır. Mana kadar da fiiliyattır. Ve Allah yolunda o kimse nefsini eze eze yürür.

Nefis, çok övülmesi yüzünden firavunlaşır. Alçak gönüllü ol; hor, hakir ol, ululuk taslama. Nefis, methedilmekten, alkışlanmaktan hoşlanıyor. Methedile edile, alkışlana alkışlana o kimse bir müddet sonra kendini çok yükseklerde görüyor ve firavunlaşıyor. Şeytan da methedilmekten gitti. Cenâb-ı Hak, şeytana vazife verdi. Dedi ki: "Dünya üzerindeki cinnîler, kendi kavmin." Şeytan da kendisi cinnî. Şeytana dedi ki Cenâb-ı Hak: "Bir ordu oluştur. Bu orduyla yeryüzünde dünyadaki cinnîleri dünyadan kov." dedi şeytana. Şeytan kendi kavmiyle bir ordu kurdu ve kurduğu bu orduyla dünyadaki cinnî taifesini dünyadan sürdü. Uzun savaşlardan sonra dünyada cinnî taifesinin yeri, yurdu kalmadı. Hepsini yerle yeksan etti, dünyadan sürdü. Kendi avanesi, şeytanı methetti. Şeytanı önde gördü. O büyük, o büyük ilim sahibi, muhteşem bir varlık; avanesi şeytanı öyle gördü. Ondan sonra Allah Âdem'i yarattı. Âdem'i yarattıktan sonra Âdem'e secde emri verdi. Şeytan orada yıkıldı. Herkes methediyor onu, bütün avanesi onu methediyor, bütün o diğer cinnî kavimleri de onu methediyor. Onlar da kavim kavim cinnîler de öyle.





Hepsi de cinnî olarak geçiyor da onlar da kendi içlerinde kavim kavim ayrılıyorlar. O kavimlerin her birinin başında da bir tane padişah gibi, kavmin bir temsilcisi var, padişahı var. Onlar da böyle insanlar gibi. Öyle söyleyeyim, tarif edeyim. Kavim kavim hepsinin başında da her kavmin başında bir yöneticisi, bir padişahı var. Şeytana hepsi de o esnada biat etmişti zaten. Hepsi de şeytana biat etti, şeytanın etrafında alkışlıyorlar şeytanı. Ama Âdem'e secde emri gelince, şeytan öbür kavimlerin de alkışlamasından dolayı, öbür kavimlerin padişahlarının da onu kabul etmesinden dolayı dedi ki: "Ben Âdem'e secde etmem." Methodildi çünkü. Alkışlandı çünkü. Methodilince alkışlanır. Şeytan, Allah'ın emrine karşı geldi. Bakın, methodilmekten. Bir kimse methodilirse ve methodilmenin sonucunda o kimse kendi nefisini önüne koymazsa firavunlaşır. Firavunun da etrafında herkes firavunu methodiyordu. Nemrud'un etrafında herkes Nemrud'u methodiyordu. Ebû Cehil'i etrafındaki herkes methodiyordu. Bakın, methodiyordu. Zalim padişahlar vardır, herkes onları methodiyordu. Yezid'i methodiyordu.

Herkes "Doğru yapıyorsun." diyordu. Yezid, Hazreti Hüseyin Efendimizi şehit etmek için, katletmek için ve avanesini asker topladı. Etrafındaki insanlar "Doğru yapıyorsun." dediler. Hadis-i şerifleri sürdürdüler. Dediler ki: "Fitne çıkardı, fitnenin başını ez." Evet, Hazreti Hüseyin Efendimizin fitneci olduğuna dair hüküm çıkardılar. Hazreti Hüseyin Efendimizin öldürülmesine hükmettiler. Yezid'in etrafındakiler yaptı bunu. O methodilmek, o alkışlanmak insanı adaletten uzaklaştırdı, doğruyu görmekten uzaklaştırdı, hak ve hakikati görmekten uzaklaştırdı. Etrafında alkışlayanlar var çünkü. Methodenler var. Hiç kimse ona "Sen insansın, bir damla sudan yaratıldın, seni yaratan var." demedi. "Senin de eksiğin vardır, senin de kusurun vardır." demedi. Alkışlana alkışlana, methodile edile o kimse firavunlaşır, farkında değil. Bu sufiler içerisinde de vardır.

Fazla alkışlanmak, fazla methodilmek, övülmek nefsi firavunlaştırır. Frene bas. Allah bizi affetsin. Âmin. Ve o kimse firavunluğu çıktığında ona bir Musa gerek. E, firavunlaşan Musa'yı dinler mi? Dinlemedi Firavun. Musa'yı dinledi mi? Dinlemedi. Akıbeti ne oldu? Suda boğuldu, lanetlenmiş olanlardan oldu. Allah muhafaza eylesin. Âmin. O yüzden ululuk taslamak yok. Nefisini temize çıkarıp methodenlere bakarak nefsi temize çıkarmak da yok. Nefis büyük beladır. Belâ, imtihan demek.

Günahımız olacak mı? Olacak. Yani bu işin içerisinde, kimse "Ben günahsızım." demesin. Eğer birisi günahsız olduğunu söylüyorsa, peygamber olduğunu iddia ediyordur. Peygamber olduğunu iddia ediyorsa, o yalancı peygamberdir, sapıktır. Peygamberlerden başka kimsenin günahsızlığı söz konusu değildir.

O yüzden ayette diyor ya: "Nefis devamlı kötülüğü emreder. Rabbim rahmet etmezse, Rabbim affetmezse, Rabbim merhamet etmezse işimiz çok zor." Evet, işimiz çok zor. Ama merhamet eden bir Rabbimiz var, affeden bir Rabbimiz var, tövbeleri kabul eden bir Rabbimiz var. O yüzden insan, affeden bir Rabbi olduğunu unutmayacak.

Ama nefisle mücadele, dediğim gibi, ölünceye kadar devam edecek. Bir kişi öldü mü nefisten kurtuldu. Nefisten kurtulmanın yolu, ölmek. Onun için evliyullah der ki: "Nefsini öldürmeyen, ölmeden önce ölmeyen, hakikatte ölmez." Yani hakikatte diriliği bulmaz.

Ölmeden önce ölenler, nefisini öldürenlerdir. O nefsi öldürenler, nefisleriyle mücadeleyi kazananlardır. Onlar, nefislerini Allah'ın emriyle terbiye edenlerdir. Onlar nefislerinin kötülüklerine uymayanlardır. Onlar, nefsin sağdan veya arkadan girişine aldanmayanlardır.

Bakın, nefis sağdan girer, seni över. Arkadan girer, seni ümitsizliğe düşürür. Sağdan girer, "Sen kâmil bir insansın." der. Arkadan girer, "Sen bu hataları yaptın, bittin sen." der. İşte insan bunların ikisine de kapılmayacak.

Allah'ın merhametini, Allah'ın affediciliğini, Allah'ın tövbeleri kabul ettiğini bilecek. Aynı zamanda, Allah'ın emirlerini yerine getirecek, yasaklarından da sakınacak. Bu yol böyle bir yol.

Derleyen: Lamia Sezgi



#### Kaynakça

[https://youtu.be/pbWdCd7\\_PHo?si=xODBi-z\\_RV\\_e91Zu](https://youtu.be/pbWdCd7_PHo?si=xODBi-z_RV_e91Zu)

[https://youtu.be/g2FfeeK2JZs?si=ijlAnh\\_kxBWYEWyO](https://youtu.be/g2FfeeK2JZs?si=ijlAnh_kxBWYEWyO)

# Ben ve Nefsim: Aynı Bedende İki Yolcu

## *Bölüm I: Yüzleşme*



Gecenin sükutu sinse de ruhumun karasına  
Dinmedi gönlümün uğultusu  
Aynalarca çoğalan yankıda her pusuda  
Dedi koş, durma selamın ardına eyle sena  
Söyle her nefeste  
Yine yine yine diye inleyen ruha şifa

Gülümsedi,  
"Ben seni sen sanarken, sen beni ben mi sandın.  
Oysa her susuşta yanılığa bulandım  
Açlıktım, arzuydum, kızgınlıktım her ömür  
İçtikçe susayıp nice soldum bir ömür

Sustuk.  
Ben sana sustum, sen bana sustun.  
Ama sükutu kavgamızdan daha çok konuştuğumuz

Ben gecelerce sustuklarını dinledim.  
Sen sustuklarınla anlattın hiç dinmeyen sancını  
Susarak anlattın anlarca biriken feryadını  
Bir bakışla yanarken  
Benliğime fırlayan firakın  
her susmayla çoğaldı  
ben olduğumu sanarken her yankı dürüldü kelimeler, dürüldü aşk

"Sen değil, ben istedim" derken  
Sen değil, ben dedi yalın, dinmez arzuyla sıçrayan meramını  
Sen değil, ben büyüttüm bakışlara sığmayan sevdayı  
Sana ait sandığın özlemlerin çoğu bana yazıldı."

İçimden bir feryat koptu naz ehline yaslanıp  
Ben sandığım ne varsa sır koyundan koynuma  
Soktu hançerini hançereme misafir değil, esir  
Etti gözlerimi mil çekilmiş bir nice gönle sebil



Leyla Tuba Toptaş

## Bölüm II: İtiraz

Yeter derken yırtıldı mısra  
Susmak da güzel deyip çekildi susmanın en sığ derinine

Yeter deyip sarıldı en saf en temiz sevdaların sırrına  
Sakla dedi kimse duymasın alevlere haykırdığın aşkını  
Sakla dedi kirlenmesin sakın  
Duyunca hamuşan  
Kirlenip sandıklarda sararan  
Nice hasret sonrası çığlığım  
Sindi en kuytusuna dağlarca inleyip solmuş mısranın demiyle  
Ben sandığım hiçliğin içinde  
benliğim kaybolmuşken  
kendime sığmayan bir ateşin zaferlerini çiğnerken  
Yorgun suların sararmış soğuğuna  
Göçüp sıvarken sensizliği  
Haklı çıktı gözlerin  
gülmeyi unutturken  
Hepsi senin yamalı umutlarla  
Devşirdiğin yılmaz sonsuzlukta kendine  
Kurduğun taht ile yıkıldı kalbimin kafesine  
Yığıldı  
ellerinle sarmalanan sesimin serinine  
Ama bir ses var ki hiç susmaz  
çok eski bir yerden gelen  
Sen sustukça büyüyen tınısı  
Gökleri şadân eden

Ben seni senden daha sen  
Bilip de tanımışken  
Her hücrenin alâsı tanırken taşıdığın elemi

"Ve sen en çok bana suskunsun." diyerek yazgımda taşıdığın  
Dilsiz dudaksız söylediğin her harfini tanıdım

Vedalarla buluşup  
Sorarken sarsıldığın  
Her kederin kemiğini pençesinde eriten  
Söylenmemiş en sonuncu busenin  
Şehvetine bilenen

Leyla Tuba Toptaş

## *Bölüm III: Sonsuz Yürüyüş*

Artık seninle savaşmıyorum.  
Seninle barış da yapmıyorum.  
Senin üzerine yürümüyorum,  
ama ardına da saklanmıyorum.  
Ben şimdi sadece yürüyorum.

Adımlarımda bir niyet var:  
Temizlenmek...  
Unutmamak...  
Ama geçmişte de donup kalmamak.

Her adımda biraz daha sen eksiliyorsun,  
ve ben...  
biraz daha kendime yaklaşıyorum.

Geceleri korkmadan uyanmak,  
bir aynaya utanmadan bakmak,  
bir bakışı bir beklentiye çevirmemek,  
ve seilmeyi istemekten çok  
sevgiyi kendimden taşırmak...  
İşte bu yolun taşları bunlar.

Yol uzun.  
Yol ince.  
Ama içimde bir ilkbahar gibi yeşeren bir şey var:  
Ben artık bu yoldayım.

Ve biliyorum...  
Bu yürüyüş sonsuz.  
Çünkü hakikat,  
ulaşılan bir durak değil;  
her adımda yeniden keşfedilen  
bir varoluş.

Leyla Tuba Toptaş

## Nefsine “Ömer” Olmak

Kimi insanlar vardır, isimleri bir asırdan ötekine gölge değil nur bırakır. Hz. Ömer (radiyallahu anh) işte onlardandır. O; yalnız bir halife değil, yeryüzünde adaletin ete kemiğe bürünmüş hâlidir. Her adımı nefsiyle hesaplaşma, her sözü Hakk’ın rızasını gözetme üzerine kuruludur. Bugün bizler, Ömer radiyallahu anh olamayız belki ama nefsimize bir Ömer radiyallahu anh aramamız gerektiğini unutmamalıyız...

İlk iman edenlerden biri değildi Hz. Ömer (radiyallahu anh). Lakin bir kere “Allah” demeye görsün, ardından bütün benliğiyle yandı, teslim oldu, kavruldu. Öyle ki İbn Mes’ûd der ki: “Hz. Ömer’in (radiyallahu anh) Müslüman olması bir fetih, hicreti bir zafer, hilafeti ise rahmettir.” O gün İslam garipti, müminler Kâbe’ye açıktan yürüyemezdi. Hz. Ömer’in (radiyallahu anh) kelime-i şehâdet getirdiği gün, İslam dimdik doğruldu.

Adaleti dillere destandı ama adaletin kökü nefsini bastırabilmektir. Nefsini susturamayan, adalet konuşamaz. Ömer radiyallahu anh, hilafeti boyunca nefsine bir padişah muamelesi yapmadı. Sırtında yamalı hırkasıyla hutbe verdi, aç, yoksullarla aynı çanağa kaşık salladı. Şam’dan gelen ipek kumaşı eline alıp da “Bu nedir?” diye sorduğunda birisi “Emîrü’l-Mü’minîn’e yakışır.” deyince “Allah’a yemin ederim ki benim nefsim değil, ümmetin açlarına yakışanı ararım ben.” dedi.

Bir gece, Medine sokaklarında halkı denetlemek için çıktığında bir evden gelen ağlayış seslerine kulak verdi. Bir anne, çocuklarını oyalamak için içine su doldurduğu tencereyi kaynatıyordu. Hz. Ömer (radiyallahu anh) hemen beytülmalın un ve yağ alıp sırtlandı, bizzat taşıdı. Yanındaki köle, “Bırak da ben taşıyayım.” dediğinde Ömer radiyallahu anh cevap verdi: “Kıyamet günü günahlarımı da sen mi taşıyacaksın?”

Hz. Ömer’in (radiyallahu anh) nefsiyle olan en büyük savaşı ise adaletiyle beraber yürüyordu. O, bir gün minbere çıktı ve şöyle dedi:

“Ey insanlar! Eğer ben doğru yoldan saparsam ne yaparsınız?”

Oradan biri ayağa kalktı ve kılıcını çekerek:

“Seni kılıcımızla doğrulturuz!” dedi.

Ömer radiyallahu anh gülümsedi:

“Hamdolsun ki yanlış yaptığımda beni düzeltecek kardeşlerim var.”

Hayatı boyunca nefisini her gece hesaba çekerdi. “Bugün Ömer radiyallahu anh ne yaptı?” diye sorar, kendini yargılamaktan çekinmezdi. Enes b. Mâlik’in rivayet ettiği bir sözünde şöyle der:

“Kendinizi hesaba çekin, hesaba çekilmeden evvel. Amelleriniz tartılmadan evvel, kendinizi tartın.”

Hiz. Ömer (radiyallahu anh) bir gün hutbede, “Allah’tan korkun!” diye nasihat etti. Cemaatten biri, “Sen de Allah’tan kork!” deyince titredi. Başını eğdi. Ve şöyle dedi:

“Senin gibi kardeşlere sahip olan birine yazıklar olsun ki Allah’tan korkmaktan gafil olsun...”

Mescidin kapısında bekleyen bir fakire elindeki hurmayı uzatırken “Ya Rabbi! Bu nefsin sana değil, bu hurmaya meyli var mı, onu göreyim diye verdim.” diyen de oydu.

Hiz. Ömer’in (radiyallahu anh) şehadeti dahi nefsin değil hakkın yolunda oldu. Bir sabah namazında mihrapta secdedeyken Hristiyan bir köle tarafından hançerlendi. Yarası ağırdı. Vefatına yakın oğlu Abdullah’a şöyle dedi:

“Oğlum! Annene söyle, benim için yeni kefen alıp da israf etmesin. Eski bir bez parçası yeter bana. Allah’a giderken gösterişe ne hacet...”

Rabbim bizlere Ömer radiyallahu anh gibi dosdoğru olmayı, nefsimize hâkim olmayı ve adaletten şaşmamayı nasip eylesin. <sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> **Kaynakça**

Buhârî, Fazâilü Ashâbi’n-Nebî, 5

İbn Sa’d, Tabakât, III, 324-344

İbn Hacer, el-İsâbe fî Temyîzî’s-Sahâbe, III, 456

İbnü’l-Esîr, Üsdü’l-Ğâbe, III, 81

TDV İslam Ansiklopedisi, Ömer b. Hattâb maddesi

İmam Gazâlî, İhyâu Ulûmi’d-Dîn, I, 245

Abdullah b. Mübarek, Kitâbü’z-Zühd

**Beyza ASLAN**

# KUR'AN'I KERİM'DE Nefis

Konu nefis olunca önce Kur'an'ı Kerim'in sayfalarını çevirdim. Genel anlamda meallere bakınca nefis kelimesi birkaç anlamda meal edilmişti hem kişinin kendisi hem nefsi için de kullanılmıştı. Keza nefsin mertebeleri ile ilgili de ayet-i kerimelerden ilerlemek mümkündür. Örneğin,

*"Nefsime tebrie de etmiyorum (temize çıkarmıyorum), çünkü nefis cidden emmaredir fenayı emreder meğerki rabbim rahmetiyle yargılaya çünkü rabbim gafur rahîmdir."* (Yusuf Suresi, 53. Ayet-i Kerime)

*"Sandıkları gibi değil, kıyamet gününe yemin ederim! Öyle değil, nefsi levvameye (kendini kınayan nefse) yemin ederim!"* (Kıyamet Suresi, 1-2. Ayet-i Kerimeler)

*"Ey mutmain olmuş nefis! Sen O'ndan razı, O da senden razı olarak rabbine dön."* (Fecr Suresi, 27-28. Ayet-i Kerimeler)

*"Bunlar, iman edenler ve Allah'ı zikrederek mutmain olanlardır. Bilesiniz ki gönüller ancak Allah'ı zikrederek mutmain olur."* (Ra'd Suresi, 28. Ayet-i Kerime)

Mutmain kelimesi kök olarak birçok ayet-i kerimede geçmektedir, genel olarak huzura kavuşmak, razı olmak olarak meal edilmiştir.

Nefis kelimesinin geçtiği bir başka ayet-i kerimeler olan Yunus Suresi 100. Ayet-i Kerime Bakara Suresi 207. Ayet-i Kerime'nin tefsirini Şeyhim şu şekilde yapmıştır;

*"Allah'ın izni olmadıkça hiçbir nefsin iman etmesi mümkün değildir. Akıllarını kullanmayanlar üzerine Allah bir uğursuzluk yükler."* (Yunus Suresi, 100. Ayet-i Kerime)

*"İnsanlardan öylesi de vardır ki, Allah'ın rızasını kazanmak için nefsini satar. Allah, kullarına çok Rauf'tur."* (Bakara Suresi, 207. Ayet-i Kerime)

*"Nefis kelimesi çok manayı ihtiva eden bir kelime. Böyle olunca kullanıldığı cümleye göre manası da değişen bir kelime. Mesela nefis dediğimizde o kimsenin komple bireyin içi ve dışı, hani bir şahıs söz konusu olur. Ama aynı nefisten mesela ruh da anlaşılır. Aynı nefisten kullanıldığı yere göre can da anlaşılır. Aynı nefisten kullanıldığı yere göre kötülükleri emreden de anlaşılır. (1) Aynı nefisten mesela bir kimsenin normalde Allah'a olan koşuşturması da anlaşılır. Öyle olunca nefis kelimesi kullanıldığı yere göre manası değişen bir kelime. Şimdi kullanıldığı yere göre normalde ilk ayet-i kerimede (Yunus Suresi, 100. Ayet-i Kerime) hani "Allah'ın izni olmadıkça hiçbir nefis iman edemez". Normalde nefis dediği orada şahıs, birey, oradaki o kimsenin normalde Allah'ın izni olmadan iman edemez dediği o kimse burada iman etmeyi isteyecek o kimse. Kim iman etmek isterse Allah ona izin verir. Bu noktada bir sıkıntı yok. Oradaki hani imanı kabul edecek olan Allah. İmanı kabul etme noktasında başka bir yetkili mercii yok. Böyle olunca hani Allah'tan başka imanı kabul edecek bir kimse yok, o manası çıkıyor.*

O kimsenin nefsinin Allah'a satması (Bakara Suresi, 207. Ayet-i Kerime);

- 1) O kimsenin cihada çıkaraktan kendi canından geçmesi,
- 2) O kimsenin normalde nefsiyle mücadele etmesi,
- 3) O kimsenin Allah yolunda para dağıtması, Allah rızası için elinden gelen ne varsa onu dağıtması,
- 4) Bunun kompleksi.

Yani o kimse Allah yolunda sebilillah olması. Her şeyiyle sebilillah olması, nefsinin Allah'a satması; benim anladığım o kimsenin sebilillah olması... Sebilillah ne demektir? Hiçbir şekilde dinle alakalı hiçbir şeyini defans yapmadan bir şeyi kesintiye uğratmadan Allah yolunda sebil olması. İlmiyle, parasıyla, vücuduyla, malıyla, mülküyle o esnada ne verilmesi gerekiyorsa onda var ise sebil noktasında onu vermesi. Allah'a nefsinin satmasından benim anladığım bu." Üstad Mustafa Özbağ/05.07.2025 Gündüz Bayan Sohbeti

- (1) "Nefse ve ona düzen verene; Ona kötü ve iyi olma yeteneklerini yerleştirene ki, Nefsinin arındırana elbette kurtuluşa ermiştir. Onu kötülöklere boğan da ziyan etmiştir." (Şems Suresi, 7-10)

Ayet-i Kerimede "ona kötü ve iyi olma yeteneklerini yerleştirene..." kısmı geçince şeyhimin şu sohbetini anımsadım. Ruh, can, nefis, vicdan ve beden ayırımını yapmakta zorlanıyoruz. Nefis ne yapar, şeyhimin anlatımıyla:

"Allah'ı tanıyan ve bilen nefistir. Ruh kördür. Allah'ı tanıyan ve bilen nefistir. Nefsinizle Allah'ı tanıyın ve bilirsiniz, ruhunuzla değil. Sizi koştutturan nefsinizdir. O yüzden nefsi, mutmainnede ister. Ruhtan bahseder mi? o yüzden "nefs-i raziye" der, "nefs-i mardiye" der, "nefs-i safiye" der, o yüzden "nefs-i emmare" der, o yüzden "nefs-i levvame" der, o yüzden "nefs-i mülhime" der. Hiç "Ruhtan koşar" der mi? Der ki "Size bununla alakalı az bir bilgi verildi. Sana ruhtan sorarlar de ki, size bununla alakalı az bir bilgi verildi"<sup>1</sup> Neden? O, nefsi taşımakla mükelleftir, o kördür. Onu idare eden nefistir. Nefis biner onun tepesine, o basar mahmuzları "Yürü!" der, "Nereye gidiyorsun?" "Sevdiğime gidiyorum yürü!" O bitmek tükenmek bilmez bir at gibidir o. Onu koştutturan nefistir. O sevda dağından sevda dağına vurur çilbirini, o âşıklar meydanından âşıklar meydanına vurdurur çilbirini, o serhatten serhata koştutturur onu, o bataklıktan bataklığa koştutturur onu. Şehvet, nefis, bataklığa da vurdurur onu der ki "Yürü! Buradan da çıkarsın sen" Ama çıkar ama batır. O vurdurur ama bataklığa ama meydana, âşıklar meydanına. Nefistir." Üstad Mustafa Özbağ/310514 (Nefes I, s.99)

Allahu Teâlâ mutmain olarak, razı olarak O'na dönmemizi istiyor. En az 4. makama gelmemizi istiyor. Makamsız, mevkisiz nefsimizi, canımızı, ruhumuzu, bedenimizi kendine aşık eylesin. Nefsimiz daim Allah için koştursun, şevkle iştiyakla dolsun taşsın. Ey nefsim, ben seni temize çıkarmam, göğsümde taşıdığım canavarın şerrinden Allah'a sığınırım. Selamete...

Hüsnanur TÜRE

<sup>1</sup> (İsra Suresi, 85. Ayet-i Kerime)

# CEHD ve MÜCAHEDE



Düşmanla bilfiil savaş anlamına gelen “cihad” ile nefisle savaş demek olan “mücâhede” iç içe girmektedir. Düşman askerlerine karşı galibiyetle sonuçlanan Tebük seferi dönüşünde Hz. Peygamber: “Hayırla döndünüz, hoş geldiniz, safalar getirdiniz. Artık küçük savaştan büyük savaşa dönmüş bulunuyoruz” buyurdular. “Büyük savaş nedir?” diye sorduklarında: “İnsanın nefsi arzularıyla savaşmasıdır.” buyurdular.<sup>1</sup>

Dünya hayatlarındaki süreyi nefesleri adedince görüp değerlendiren sufiler, her anlarını yaratılış amacı olan Allah’ı bilme ve tanımaya adanmışlardır. Bu yolun nefse uyararak kat edilmeyeceği idrakiyle yaşamışlar ve nefisleriyle hep bir mücahede halinde olmuşlardır. Nitekim hayatını Allah’ı sevmeye ve sevdirmeye uğruna adanmış Efendimiz (sav)’in hadis-i şeriflerinde de bunun tavsiyelerine çokça rastlamaktayız. “Mücahit, nefsiyle mücâhede eden kişidir”<sup>2</sup> hadisi mucibince sufiler, kişinin nefsiyle mücadele edip Allah’ı tanıyıp sevebileceklerine inanmışlardır.

## Cehd ve Mücâhede Kavramı

Arapça’da “güç ve gayret sarf etmek, bir işi başarmak için elinden gelen bütün imkânları kullanmak” manasındaki “cehd” kökünden türeyen cihad, İslâmî literatürde “dinî emirleri öğrenip ona göre yaşamak ve başkalarına öğretmek, iyiliği emredip kötülükten sakındırmaya çalışmak, İslâm’ı tebliğ, nefse ve dış düşmanlara karşı mücadele vermek” şeklindeki genel ve kapsamlı anlamı yanında fıkıh terimi olarak daha çok Müslüman olmayanlarla savaş, sufilikte ise nefsi yenme çabası için kullanılmıştır.

Cihad, Kur’ân-ı Kerîm’de isim olarak dört, bundan türeyen fiil şeklinde yirmi dört yerde geçmektedir; “cihad eden” anlamındaki “mücahid” ise iki ayette zikredilmiştir.

Sözlükte “güç ve gayret sarf etmek, bir işi başarmak için elinden geleni yapmak” anlamındaki “cehd” kökünden türeyen “mücâhede” kelimesi tasavvufun ilk dönemlerinden itibaren terim olarak kullanılmıştır.

“Allah uğruna hakkıyla mücâhede ediniz”<sup>3</sup>, “Allah yolunda mallarınız ve canlarınızla cihad ediniz.”<sup>4</sup> mealindeki ayetler, emir siygası ile kullanıldığından cehd ve mücahedenin farz olduğunu göstermektedir. Dinin emirlerini hayatlarının her alanına derinlemesine nüfuz ettiren sufiler, bu ayetleri de hakkıyla yaşamaya çalışmışlardır. Tebük seferi sonrasında Hz. Peygamber’in hadisine binaen en az cephede verdiği mücadele kadar, Allah’ı tanımaya giden yolda da nefisleriyle mücahede halinde olmuşlardır. Dolayısıyla hadis-i şerif mucibince, savaş meydanında düşmanla yapılan savaş küçük cihad olarak isimlendirirken, nefislerine karşı yaptığı savaş da büyük cihad olarak görmüşlerdir.

<sup>1</sup> Aclûnî, Keşfü’l-hafâ, c. I, s. 511.

<sup>2</sup> Müsned, VI, 20; Tirmizî, “Fezâ’ilü’l-cihâd”, 2.

<sup>3</sup> el-Hac, 78.

<sup>4</sup> et-Tevbe, 41.

Bu konu ile ilgili Kur'an-ı Kerim'den referans olan ayetlerden birisi de şudur ki: "O halde boş kaldın mı, yine kalk (başka bir iş ve zikirle) yorul."<sup>5</sup> İnsan ömrünü, göz açıp kapayıncaya kadar kısa bir süre gören sufiler, bu ömrün en ufak bir demini bile boş geçirmemeyi kendilerine ilke edinmişlerdir. Ne geçmişte yaşanıp bitmiş hadiselerle takılmışlar ne de gelecekte olacakların kaygısıyla ömür sürmüşlerdir. O ân içerisinde yapılması gerekenlere odaklanıp o şekilde yaşamaya çalışmışlardır. Sufilerin hayat tarzları haline gelen bu ânı yaşama biçimleri tasavvuf ıstılahında onlar için ibnü'l vakt yani vaktin çocuğu olarak nitelendirilmelerine sebep olmuştur. Boş vakti sadece bir köşeye çekilip hiçbir şey yapmamak olarak değerlendirmeyip, malayani yani kendisini ilgilendirmeyen faydasız işlerle meşguliyeti de bu çatı altında değerlendirmişlerdir.

Allah'ı tanıma ve bilme yolunda nefisle mücadele edenlerin üzerinde duran Üstadımız Bayındırlı Hacı Mustafa Özbağ Efendi "Yolumuzda mücadele edenlere yollarımızı açarız."<sup>6</sup> ayeti kerimesinin tefsiri hususunda: "Yolumuzda mücadele edenlere, yolumuzda çalışanları, yolumuzda gayret edenleri, yolumuzda kendisini disiplin edenleri, yolumuzda Kur'an ve sünnet dairesinde durup nafilelerle yaklaşp O'nu sevmeye, O'nu sevmeye hadsiz hudutsuz, O'nu sevmeye sınırsız yol yürümek isteyenlere sınırsız yol vardır sınırsız. Hayretten hayrete geçiş, hayretten hayrete geçiş, hayretten hayrete geçiş vardır." sözlerini beyan etmiştir ve bir sohbetinde şu duayı etmiştir:

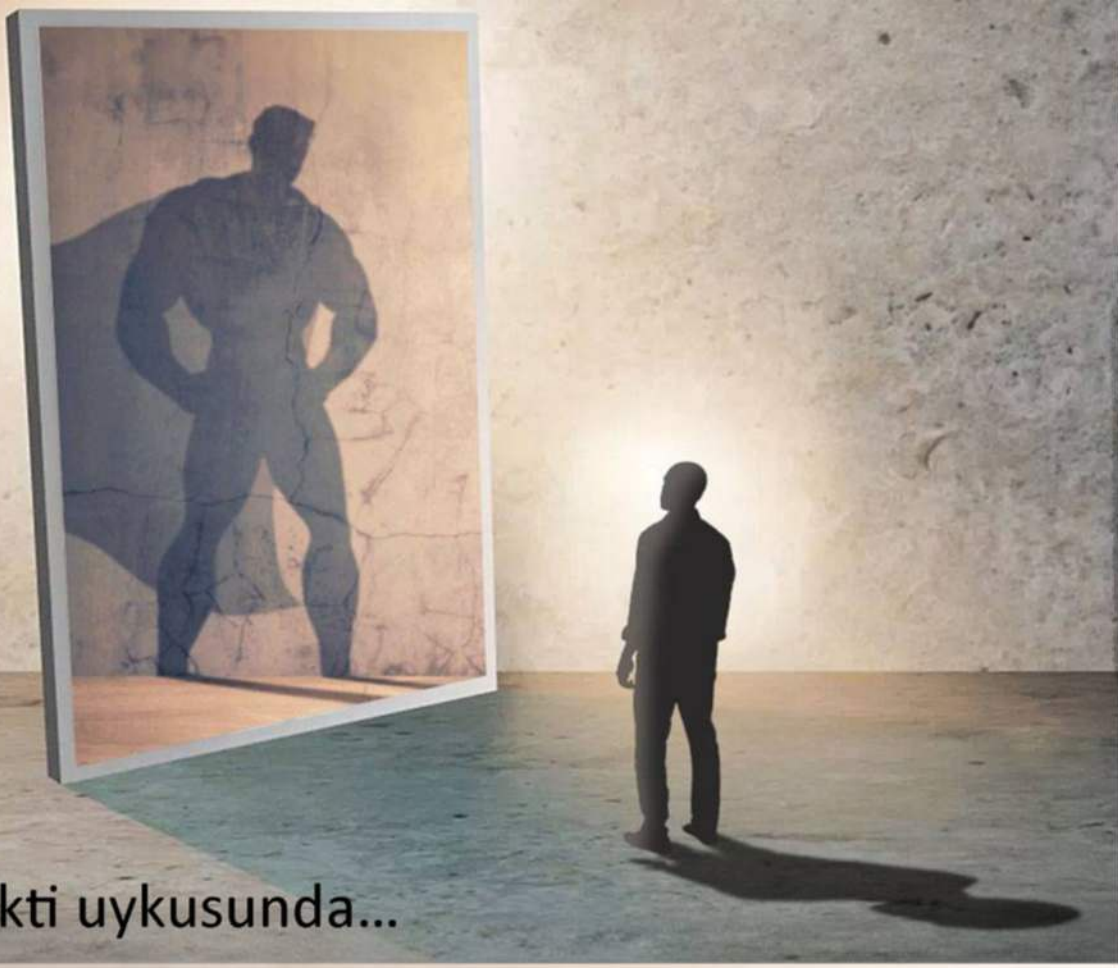
Yarabbi! Benim, kardeşlerimin ve ümmeti Muhammed'in feraset gözünü aç. Kalbimize doğruyu ve hakikati ilham eyle. Bizleri salihlerden, zikredenlerden, yolunda mücadele edenlerden eyle. Kafirlerle, mürtedlere, Kuran ve Hadis düşmanlarına karşı çıkanlardan, onlarla cihad edenlerden eyle. Amin..

**Büşra AY**

---

<sup>5</sup>el-İnşirah, 7.

<sup>6</sup>Ankebut, 69.



## Bir öğlen vakti uykusunda...

Röportaj: Ben ve Nefsim

Bismillahirrahmannirrahim. Sen... Se... Sen kimsin?.. Ağzımdan kelimeler zor dökülüyordu. Bu olamaz bu, bu, bu olmamalı. Bismillahirrahmannirrahim. Yok gitmiyor... Euzubillahimineşşeytannirracim... Gene gitmiyor. Öylece bana bakıyor. Kalbim öyle hızlı atıyor ki artık onu hissedemiyorum. Gözlerimin içine bakıyor. Elim ayağım titriyor. Bu mümkün olabilir mi? İnsan kendisinden bir tane daha görebilir mi? Kimsin, sen kim? Karşımdaki, ben senim, dedi. Onu görebiliyorum, dedim. Olamaz bu olmamalı. Neden olamaz? Allah isterse her şey olur. Sus bilmiş bilmiş konuşma da kim olduğunu söyle. Ben senim sen. İnsan kendinden bu kadar korkar mı? Elin ayağın titriyor. Gülme, gülme dedim sana. Söyle ne işin var burada. Beni sen çağırdın. İrşad dergisine yazı yazacaktıydın fakat nefis hakkında bir şey bilmiyormuşsun. Yardıma geldim. Sen sor ben cevaplayayım. Ne kadar da yardımseversin. Hep böyle olsan ya. Kesin bir çıkarın var yoksa bana neden yardım edesin. Evet var bunu okuyan diyecek ki vay be nefsiyle konuşmuş. Bu da senin kibre düşmene sebep olacak sonra elimdesin. Neden seni dinleyeyim. Yazmam olur biter. Yazdım.

Ben: Selamünaleyküm ey nefsim, nihayet karşımda oturuyorsun. Hep içimdesin ama seni böyle açık açık görmek çok ilginç. Seni hiç böyle hayal etmemiştim. Bana benziyorsun ama tam olarak da ben değilsin. Şuan kendimi çok tuhaf hissediyorum. Buna hazır olduğumu zannediyordum, biraz sarsıldım. (Biraz vakit geçtikten sonra)

Hazır mısın konuşmaya?

Nefis: (Gülerek) Aleyküm selam! Asıl sen hazır mısın? Ben hep buradayım, ama sen bazen beni duyuyor bazen de beni duymazdan geliyorsun. Seninle bazen iyi anlaşıyoruz bazen de beni çileden çıkartıyorsun. Yoksa sen her aynaya baktığında beni görmüyor musun? Bir dahakine gözlerinin içine bak ben oradayım hep.

Noldu, ne sormak istiyorsun, haydi başla bakalım!

Ben: Ooo sen konuya girdin bile. O zaman, direkt konuya giriyorum.

Neden bazen bu kadar inatçı oluyorsun? Beni gerçekten çok zorluyorsun. Seni içimden söküp atmak istiyorum, bağırma bağırma vuruyorum çoğu kere. Mesela, sabah namazına kalkmak istiyorum, alarm çalıyor, uyanıyorum ama sen "Hadi biraz daha uyu, ne olacak?" diyorsun. Kalktığım gibi yatıyorum. Bu ne iş? Neden böyle yapıyorsun? Neden kalkmışken yat diyorsun?

Nefis: (Keyiften kıkırdarak)

Valla, ben sadece konforunu düşünüyorum! Yatak sıcak ve rahat, dünya soğuk... Hem bir kerecik uyusan ne olur? Kalkınca kırsın diyorum. Ama ciddiyim, ben seni tembelliğe itmiyorum, sadece sana seçenek sunuyorum. Senin seçimin, değil mi?

Ben: Seçim mi dedin ne seçimi, kafamı karıştırıyorsun. Seni ne zaman dinlesem yanlış yollara sapıyorum. Mesela, öfkeleniyorum bazen, biliyorsun. Birisi bir laf söylüyor, hemen devreye girip "Hadi, cevabı yapıştır, haddini bildir. Bu kim ki seninle böyle konuşabiliyor!" diyorsun. Seni dinleyip yapıyorum yapacağımı ve sonra pişman oluyorum. Niye böyle yapıyorsun?

Nefis: Bak, ben senin hayatta kalma mekanizmanım bir bakıma. Öfke, tutku, arzu... Bunlar hep benim alanım. Seni korumaya çalışıyorum, ama bazen dozunu kaçırıyorum, kabul. Çünkü benim kendimi kontrol mekanizmam yok. Benim kontrol mekanizmam sensin. Sen de hemen teslim oluyorsun ama! Biraz dirensen, beni terbiye etsen, her dediğime hemen atlamasan, her dediğime kulak asmasan fena mı olur?

Ben: Terbiye etmek mi kendini tutmak mı? Kolay mı sanıyorsun o dediğini? Kolaysa buyur sen yap. Mesela, tam oruçluyum büyük bir huşu ile orucumu tutarken sen başlıyorsun: "Bir lokma yesen ne olur? Kim görecektir? Aaa unuttum dersin." habire konuşuyorsun habire. Seni nasıl susturacağım. Seni nasıl terbiye edeceğim?

Nefis: (Gülerek) Aferin sana! Bak, benim olayım bu. Seni sürekli sınamak. Allah beni böyle yaratmış. Seni test ediyorum ki sabrın, iraden, imanın güçlensin. O lokmayı yemediğinde asıl sen kazanıyorsun. Ben sadece sahneyi hazırlıyorum ve seni gıdıklıyorum.

Ben: Hmm, çok da mantıksız konuşmuyorsun aslında. Ben seni daha akılsız bir şey bekledim. Peki madem öyle söyle bakalım: Sence ben seni ne kadar kontrol edebiliyorum? Yani, her zaman kötü şeyler yaptığım söylenemez. Bazen de iyi şeyler yapıyorum, ibadet ediyorum, insanlara yardım ediyorum, zikrullahı gidiyorum. O zaman sen niye devreye girmiyorsun?

Nefis: Giriyorum, giriyorum! Ama sen fark etmiyorsun. İşte bu en tehlikeli olanı. Mesela, yardım ederken içinden bir ses "Bak, ne güzel bir yardım ettin!" demiyor mu? O benim! İyilik yaparken bile kibire, gösterişe çekmeye çalışıyorum seni. Ama sen dua edip, niyetini temiz tuttuğunda, ben geri çekiliyorum. O an Allah seni benden koruyor ve ben ne kadar çıldırısam da sana ulaşamıyorum, sesini sana duyuramıyorum.

Ben: Hmm yani sen hep oradasın hep benimlesin, ha? Peki, bir şey soracağım: Sence seni tamamen susturabilir miyim?

Nefis: Susturmak mı? (Kahkaha atarak) İmkânsız! Ben senin bir parçanım. Ben susarsam ölmüş olursun. Ama susturmak yerine beni terbiye etmeyi dene. Kur'an oku, zikir çek, sabırlı ol, oruç tut, virdini çek, şeyhini dinle, onun sözünden çıkma... Bunlar beni hizaya getirir. Hz. Yusuf'un dediği gibi, "Nefsime temize çıkarmam, çünkü nefis kötülüğü emreder." Ama sen Allah'a sığınırısan, ben de terbiyeli bir nefis olurum.

Ben: Son bir soru: Bana ne tavsiye edersin? Yani, seninle nasıl daha iyi başa çıkarım?

Nefis: Valla, dürüst olacağım. Önce beni tanı. Ne zaman devreye girdiğimi fark et. Sonra, sabırlı ol ve Allah'a sığın. Dua et, tefekkür et, bol bol zikret çünkü sen zikredince ben sesimi sana duyuramıyorum. Bir de beni hep düşman görme, ben senin bir parçanım. Beni terbiye edersen birlikte güzel yerlere gideriz, farklı perdelere geçeriz. Ama sakın gevşeme, çünkü ben hep burada ve tetikteyim ve senin gevşemeni bekliyorum!

Ben: (Anlamlı anlamsız gülerek) Anlaştık nefsim. Seni görmem seninle konuşmam iyi oldu, seni biraz daha tanıdım daha doğrusu kendimi. Bundan sonra gözüm üstünde!

Nefis: (Göz kırparak) Ben de senin tependeyim! Haydi, bakalım, kim kimi terbiye edecek, görelim! Uyandım.. Fakat uyanmamayı diledim. İnsanın kendini görmesi ne tuhafmış. Mutlu olurum sandım, olmadım. Nefsim aynı bana benziyordu bu çok korkunçtu. İnsan kendinden korkar mı korktum. Oysa her gün aynaya bakıyorum. Ama bu aynaya bakmak gibi değildi...



De ki: “O, her şeyin Rabbi iken, ben Allah'tan başka bir Rab mi arayayım?”<sup>1</sup>

Allah insanı tek bir nefisten yarattı,<sup>2</sup> kendi nefislerimizden de eşler, eşlerden çocuklar ve torunlar yarattı ve bizi güzel şeylerle rızıklandırdı.<sup>3</sup> Tüm bu yaratılış, bilinmekliği istediği içindi. <sup>4</sup>

Göklerin ve yerin yaratılışında, gece ile gündüzün birbiri ardınca gelip gidişindeki açık delillerin var olduğunu; bunu akl-ı selîm sahibi yani iman ehli kimselerin görebileceğini ve görmelerini istediğini; onların ayaktaiken, otururken ve yanları üzerine yatarken Allah'ı zikredişini; göklerin ve yerin yaratılışı üzerine düşündüklerini ifade etti ve devamında: “Ey Rabbimiz! Sen bunu boş yere yaratmadın, Sen yücesin, bizi ateş azabından koru. Rabbimiz sen kimi cehennem ateşine sokarsan onu rezil etmişsindir, zalimlerin hiçbir yardımcısı yoktur. Rabbimiz! Biz ‘Rabbimize iman edin.’ diye imana çağıran bir davetçi işittik, hemen iman ettik, Rabbimiz bizim günahlarımızı bağışla, kötülüklerimizi ört ve bizi ebrâr <sup>5</sup> kullarıyla birlikte yanına al’ buyurdu.”<sup>6</sup> Şehadet, iman, zikir, ebrârlar ile beraber Allah’a kavuşmak...

Kişi; inkârı, î mân nimetine tercih ederse<sup>7</sup> hiçbir günahkâr, bir başkasının günah yükünü yüklenmediğinden<sup>8</sup> dolayı, bu dünyadan kendi nefislerinin zalimi olarak<sup>9</sup> göçmek gerçeği onun sonu oluyor. Zulmeden her nefis, yeryüzündekilerin tümüne sahip olsa bunu (azaba karşılık) mutlaka fidye olarak vermek ister.<sup>10</sup> O gün, herkes kendi nefsi adına mücadele eder ve herkese yaptığığın karşılığı eksiksiz ödenir.<sup>11</sup>

1 En’am Suresi 164. Ayet-i Kerime

2 A’raf Suresi 189. Ayet-i Kerime

3 Nahl Suresi 72. Ayet-i Kerime

4 Aclunî, Keşfü’l Hafa, II, 132

5 Ebrâr: Bütün iyilik ve güzellikleri üzerinde taşıyan kimseler

6 Sahîh-i Buhârî/117- İnsanın Birşey İçin "O Hakk Değildir" Demeyi Kasederek. "O Hiçbirşey Değildir" Demesi Babı

7 Nahl Suresi 72. Ayet-i Kerime

8 İsrâ Suresi 15. Ayet-i Kerime

9 Kehf Suresi 45. Ayet-i Kerime

10 Yunus Suresi 124. Ayet-i Kerime

11 Nahl Suresi 111. Ayet-i Kerime

Allah'a karşı kendimizi koruyabilecek başka ilahımız yoktur bizim. Ve kendi nefislerimize yardım etmeye güç yetiremeyiz. Allah'tan başka ilah edinirsek O'ndan (celle celaluhu) bir yakınlık bulamayız.<sup>12</sup> Ayet-i kerimelerden de anlaşıldığı kadarıyla Allah'tan uzak bir yaşam, kişinin kendine yaptığı en büyük zulümdür. *"Onları görürsün; zilletten başları önlerine düşmüş bir halde, ona (ateşe) sunulurlarken göz ucuyla sezdirmeden bakarlar. İman edenler de: 'Gerçekten hüsrana uğrayanlar, kıyamet günü hem kendi nefislerini hem yakın akraba (veya yandaş)larını da hüsrana uğratmışlardır.'* dediler. Haberiniz olsun; gerçekten zalimler, kalıcı bir azap içindedirler."<sup>13</sup>



***Kim de kötülük işler veya nefisine zulmedip sonra Allah'tan bağışlanma dilerse Allah'ı bağışlayıcı ve merhamet edici olarak bulur.***<sup>14</sup> Kim temizlenip arınırsa artık o, kendi nefsi için temizlenip arınmıştır.<sup>15</sup> Çirkin bir hayasızlık işledikleri ya da nefislerine zulmettikleri zaman, Allah'ı hatırlayıp hemen günahlarından dolayı bağışlanma isteyenlerdir. Allah'tan başka günahları bağışlayan kimdir? Bir de onlar yaptıkları (kötü şeylerde) bile bile ısrar etmeyenlerdir.<sup>16</sup>

*Öyleyse güç yetirebildiğiniz kadar Allah'tan korkup sakının, dinleyin ve itaat edin. Kendi nefsinize*

*hayır olmak üzere infakta bulunun. Kim nefsinin hıstan/cimrilikten korunursa işte onlar, felah (kurtuluş) bulanlardır.*<sup>17</sup> *Kim Rabbinin divanında durmaktan korkmuş, nefsini hevedan menetmişse kuşkusuz onun varacağı yer cennettir.*<sup>18</sup> *Ey Rabbine itaatkâr, huzura ermiş, mutmain olan nefis! Sen, hoşnut edici, hoşnut edilmiş olarak Rabbine dön. Gir kullarımın içine, gir cennetime!*

Üstadımız Mustafa Özbağ'ın sohbetlerinden derlenen Nefes-I adlı eserde yer alan "nefis" ile alakalı ifadelerin gönüllerimize şifa olması dileğiyle sözü Üstadımıza bırakıyorum:

"Çünkü Allah'ın tanıyacak olan kimsenin sevmenin de sevmesine, sevmenin de sevmesine, âşıklığın da âşıklığına, âşıklığın da âşıklığına, âşıklığın da âşıklığına koşması gerekiyordu ki bu ancak nefis ve şehvetle mümkündü. Eğer nefsi kuvvetli olmamış olsaydı bir kimsenin, o aşkın da aşkına varamayacaktı. Eğer onun şehveti zayıf olsaydı o sevdanın da sevdasına koşamayacaktı, güzelin de güzelini arayamayacaktı, güzelden daha güzel vardır diyemeyecekti, ballar balından ballar balı daha vardır diyemeyecekti. Ancak onu nefsi götürdü yani duygusu götürdü. Duygu.



12 Enbiya Suresi 43. Ayet-i Kerime

13 Şûrâ Suresi 45. Ayet-i Kerime

14 Nisa Suresi 110. Ayet-i Kerime

15 Fâtır Suresi 18. Ayet-i Kerime

16 Âl-i İmran 135. Ayet-i Kerime

17 Teğâbun Suresi 16. Ayet-i Kerime

18 Nâziat Suresi 40-41. Ayet-i Kerime

O yüzden Allah'ı tanıyan ve bilen nefistir. Ruh kördür. Allah'ı tanıyan ve bilen nefistir. Nefsinizle Allah'ı tanır ve bilirsiniz, ruhunuzla değil. Sizi koştutturan nefsinizdir. O yüzden nefsi, mutmainede ister. Ruhtan bahseder mi? o yüzden "nefs-i raziye" der, "nefs-i mardiye" der, "nefs-i safiye" der, o yüzden "nefs-i emmare" der, o yüzden "nefs-i levvame" der, o yüzden "nefs-i mülhime" der. Hiç "Ruhtan koşar" der mi? Der ki "Size bununla alakalı az bir bilgi verildi. Sana ruhtan sorarlar de ki, size bununla alakalı az bir bilgi verildi" Neden? O, nefsi taşımakla mükelleftir, o kördür. Onu idare eden nefistir. Nefis biner onun tepesine, o basar mahmuzları "Yürü!" der, "Nereye gidiyorsun?" "Sevdiğime gidiyorum yürü!" O bitmek tükenmek bilmez bir at gibidir o. Onu koştutturan nefistir. O sevda dağından sevda dağına vurur çilbirini, o âşıklar meydanından âşıklar meydanına vurdurur çilbirini, o serhatten serhata koştutturur onu, o bataklıktan bataklığa koştutturur onu. Şehvet, nefis, bataklığa da vurdurur onu der ki "Yürü! Buradan da çıkarsın sen" Ama çıkar ama batar. O vurdurur ama bataklığa ama meydana, âşıklar meydanına. Nefistir. Nefsi emmare, levvame, mülhime, mutmaine, radiye, mardiye, safiye, seni insan yapacak olan o nefis meratipleridir. İşte o yüzden nefis her daim başkaldırır, her tat aldığından der ki "Daha tatlısı vardır bunun", her tat aldığından "Daha tatlısı vardır bunun" der. Bunun için kuvvetli bir şehvet gerek. Hazreti Peygamber diyor ki sallallahu aleyhi ve sellem hazretleri "Bende kırk erkeğin gücü vardır" onu şehvette görme sen. Onu sen cinsel ilişki olarak görürsün. O, şehvetin en üstüdür. O Allah'a ulaşma, o Allah'ı tanıma, Allah'ı bilmede şehveti müthiştir onun. Dikkat edin "Bende kırk erkeğin ruh var" demez, "Bende kırk erkeğin gücü var" der. Şehveti güçlü olan Allah'ı tanımada güçlüdür, nefsi kuvvetli olan Allah yolunda sabırlıdır, dirençlidir, dirayetlidir, nefsi kuvvetlidir."<sup>19</sup>

O, her şeyin Rabbi iken, ben Allah'tan başka bir Rab mi arayayım?<sup>20</sup> Rabbimiz, biz nefislerimize zulmettik, eğer bizi bağışlamazsan ve esirgemezsen, gerçekten hüsrana uğrayanlardan olacağız.<sup>21</sup>

Aynur ŞEKEROĞLU

19 Nefes I- Mustafa Özbağ (Sohbet Derlemesi) Sayfa 99/ 31 Mayıs 2014 tarihli sohbet

20 En'am Suresi 164. Ayet-i Kerime

21 Araf Suresi 23. Ayet-i Kerime

# VUSLATIN EŞİĞİNDE NEFİS

Ey nefis, bir bahçesin, dalında arzular,  
Çiçek açar istekler, her biri başka perde.  
Ama aşk bir fırtına, iner kalbin otağına, kırar nefsin bütün  
zincirlerini ve dalar Hakk'ın deryasına.  
Sen bir nehirsin, çağlarsın, taşarsın kendi yatağında,  
Arzuların köpüğü, bulandırır berraklığını.  
Ve Aşk gelir usulca, nur iner kalbine,  
Nefsin feryadını susturur, Hak'tır her nefesi.  
Kimi zaman kibirle taht kurarsın benliğine,  
Kimi zaman düşersin, kaybolursun gerçekliğe.  
Nefis bir aynadır, benliği gösterir gözüne,  
Aşk ise bir kor, yakar, eritir o özünü.  
Derviş dediler, "Nefsi bırak, aşk ile uyan aşk ile bak!"  
Aşk ise bir kor, yakar, eritir o özünü.  
Derviş dediler, "Nefsi bırak, aşk ile uyan aşk ile bak!"  
Oysa nefis, canında bir sır, bir imtihan.  
Onu düşman bilme, lakin kaptırma kendini,  
Aşk ile terbiye et, bul Hakk'ın nefesini.  
Ey nefis, bir damlasın, susamışsın ilahi aşka,  
Arzuların biter, varırsın O'nun sonsuz varlığına.  
Kalbinle bir ol, aşk ile çağla, aşk ile yan,  
Nefsin aynasında, Hak'tır her an, her zaman.  
Aşk bir yol, nefis bir yoldaş, sakın aldanma,  
Hakikat nurunda, benliği sil, kendini bulma.  
Ey can, aşk ile uyan aşk ile bak,  
nefsin ötesine geç,  
Hak'la bir ol, aşk ile dol,  
O'nda bul O'nu...

MELEK BÖLÜKBAŞI



# SÖZCÜKLER BİR DÜNYA

Nefis: Kişinin içindeki benlik duygusu, ego, şehvet, öfkelenme, kendini üstün görme, tembellik, bencillik gibi eğilimlerin kaynağıdır. Aynı zamanda insanın benliğini ve içsel varlığını temsil eden, arındıkça hakikate yönelme gücüne sahip özüdür. 7 mertebe nefis vardır.

- 
1. Nefs-i Emmare: Kötülüğü emreden nefis (en düşük seviye).
  2. Nefs-i Levvame: Pişmanlık duyan, kendini sorgulayan nefis.
  3. Nefs-i Mülhime: İlham alan nefis (iyiyle kötüyü ayırmaya başlar).
  4. Nefs-i Mutmainne: Huzura ermiş, tatmin olmuş nefis.
  5. Nefs-i Râziye: Allah'ın takdirine razı olan nefis.
  6. Nefs-i Mardiyye: Allah'ın razı olduğu nefis.
  7. Nefs-i Kâmile: Olgunlaşmış, kemale ermiş nefis (en yüce seviye).

# SÖZCÜKLER BİR DÜNYA



Tezkiye: Nefsin arındırılması, temizlenmesi süreci.

Terbiye: Nefsin eğitilmesi, isteklerinin dizginlenmesi.

Murakabe: Kişinin nefsini gözetlemesi, iç dünyasını denetlemesi hali.

Muhasebe: Nefsin davranışlarını sorgulama, içsel hesaplaşma.

Zühd: Dünyevi arzuları terk etme, nefsi dünyadan uzaklaştırma hali.

Riyâzat: Nefsi zayıflatmak için yapılan bilinçli mahrumiyet ve çile.

Mücadele: Nefse karşı mücadele etmek, onun arzularına karşı durmak.

İrade: Nefsin arzularını bastırma gücü, kararlılık.

Betül YÜCETAŞ

# İÇ GÖRÜSÜZLÜK PSİKOLOJİSİ

"İç görüszlük" psikolojik bir terim olup kişinin kendi duygu, düşünce ve davranışlarının sonuçlarını fark edememesi anlamına gelir.

İç görüsü olmayan kişiler özellikle:

- Kendi hatalarını göremez. Genellikle suç başkalarında arar ve kendi gerçeğiyle yüzleşmekten kaçır.
  - Nasihate kapalıdır. Hatta çevresindeki nasihat eden kişilere karşı çoğu zaman tepkilidir.
  - Kendini sorgulamak yerine dünyayı suçlar.
  - Empati kuramaz. Kendisini hep haklı görür.
- Bu durum, hem kişinin kendisiyle olan ilişkisini hem de çevresiyle kurduğu bağı zayıflatır.

Din psikolojisi açısından baktığımızda, bu durumun manevi karşılığı basiret, feraset yokluğu ve tefekkürden uzaklık gibi kavramlarla ifade edilir.

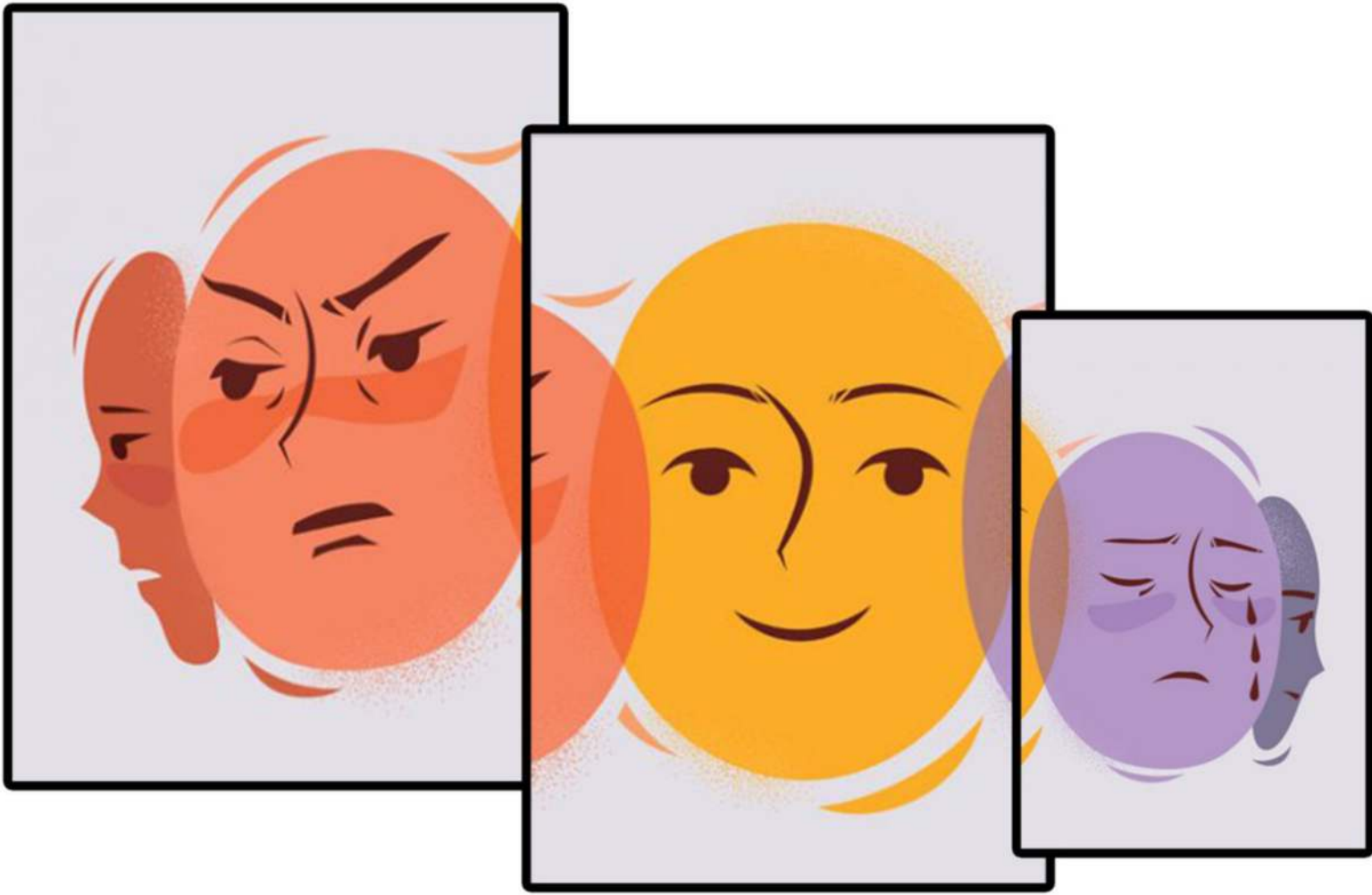


Örneğin:

Bir kişi sürekli öfke patlamaları yaşıyor, ama bu davranışının çocukluk travmalarından veya özgüven eksikliğinden kaynaklandığını göremiyor. Sürekli başkalarını suçluyor.

İmam Gazali'ye göre, insan nefisini tanımadan Rabb'ini de tanıyamaz. Nefsiyle yüzleşmeyen kişi, kendini haklı görür, başkalarını suçlar, kibirli ve öfkeli olur.

Hz. Mevlânâ Mesnevî'sinde geçen "Aksi Seda" hikâyesiyle bu psikolojinin hakikatini gözler önüne serer. "Aksi Seda" hikâyesinde bir adam dağa çıkıp bağırmağa başlar. Adam, dağa kötü sözler söyleyince dağdan da kötü sözler yankılanır. Öfkeyle karşılık aldığını sanan adam, dağa daha sert bağırır. Dağ da daha şiddetli şekilde cevap verir. Ancak ne kadar bağırırsa dağdan o kadar güçlü ve çirkin yankılar gelir. Nihayet bir bilge gelir ve der ki: "Sen ona ne söylüyorsan, o da sana aynısını söylüyor. O sadece senin sesini yankılıyor."



Bu hikaye psikolojik savunma mekanizmalarımızı, iletişim tarzımızı ve öz-farkındalığımızı gözden geçirmemiz için bize ilham verir. Sürekli olarak dış dünyada olumsuzluk gören, insanlarla çatışan, çevresiyle huzur bulamayan kişilerin bu deneyimleri çoğu zaman kendi içsel dünyalarının bir yansımasıdır. Yankıyı değiştirmek için kendimizi değiştirmemiz gerektiği anlamına gelir.

#### ÇÖZÜM YOLU OLARAK

1) Niyet etmek: İlgörüsüzlükten kurtulmanın ilk adımı, insanın kendini tanımaya niyet etmesidir. “Benim de yanlışlarım olabilir, eksiklerimi görebilmeliyim.” deme cesaretidir. “ Ben nefsimi temize çıkarmam; çünkü nefis, daima kötülüğü emreder...”  
(Yusuf Suresi, 53. Ayet)

2) Tevbe etmek: İlgörüsüzlükten kaynaklanan inkâr, kibir ya da hatayı başkalarında arama gibi eğilimler, ancak samimi bir tevbe ile kırılabilir. “Ey iman edenler! Allah’a içten bir tevbe ile dönün...”  
(Tahrim Suresi, 8. Ayet)

#### 3) Salihlerle Birlikte Olmak

Peygamber Efendimiz (s.a.v.) şöyle buyurur:

“Kişi dostunun dini üzerinedir. O halde kiminle dostluk kurduğuna dikkat etsin.”  
(Ebu Davud, Edeb, 16)

İlgörüsüzlük içinde olan kişi, çevresindeki nasihat eden kişilere karşı çoğu zaman tepkilidir. Ancak istikamet üzere olan salih dostlarla zaman geçirmek, bu körlüğün çözülmesine yardım eder. Salih bir toplulukta bulunmak, kişinin kendi hatalarını fark etmesini kolaylaştırır. Kalbe ayna olur.



## Çocuk Eğitiminde Korkutmayı Kullanmak

“Arkadaşına küfrettiğini akşam babana söyleyeceğim.”, “Eğer dediğimi yapmazsan seni polis gelir götürür.”, “Dediğimi yapmazsan sizi bırakıp giderim.” ... Bu cümleler kültürümüzde maalesef birçok annenin çocuklara istediklerini yaptırırken kullandığı tehdit ve korkutma içeren cümlelerden sadece birkaç tanesi. Çoğunlukla kriz anlarında hızlı çözümmüş gibi görünen, çocuğu sanki doğru olanı bu yolla öğrettiğimizi düşündüren ancak gerçekte hiç de öyle olmayan yöntemlerden biridir korkutmak. Evet, çocukların o anda korkuyla sizi dinlemesi konusunda işe yarayabilir fakat çocuğun neden öyle yapmaması gerektiğine dair sağlıklı bir anlamlandırma süreci gerçekleşmediğinden doğru davranışı kazandıramamış oluruz. Hatta çocuklar bazen korkutan kişi olmadığında o yanlış davranışı yapmaya devam ederler. Uzun soluklu korkutma bir eğitim aracı hâlinde kullanılırsa sonuç olarak da korkak, pasif ve öz güvensiz bir çocuk yetişmesine sebep oluruz.

Üstad Mustafa Özbağ bu konuda şöyle nasihat etmiştir: “Aileler çocuklarını korkak yetiştiriyorlar. Çocuk öğretmenden korkuyor. Öğretmenle olan ilişkisi sevgiyle değil. Korkusuzluk insanı ileri adım attırıyor. Korkusuzluk, insanın öz benliğini, kişiliğini, kimliğini oluşturur... Korku hepimizi sindiriyor. Çocuklarınızı korkuyla eğitmeyin, büyütmeyin. Sevgiyle, muhabbetle eğitin.”

Dönemlere göre korkular

Çocuklar 1-2 yaş döneminde yaralanmaktan, tuvaletten, yabancılardan ve bazı hayvanlardan korkabilirler. 3-5 yaş döneminde ise hırsızlardan, yalnız kalmaktan, karanlıktan, dişçiden korkabilirler. 6-9 yaş arasında aileden ayrı kalmak, hayvanlar, okula başlamak gibi korkulara sahip olabilirler. 9-12 yaş arasında da başarısızlık, hastalık, ölüm gibi soyut kavramlar çocuklarda korku oluşturabilir. Bu dönemlerde çocukları eğitirken özellikle korktukları şeyler üzerinde hassasiyetle davranmamız gerekir. Ebeveynlerin anne babasından ayrılmaktan korkan çocuklarına sözlerini dinletemediklerinde “Seni bırakır giderim.” gibi bir korku cümlesiyle istediğini yaptırmaya çalışması çocukta gelişim dönemi olarak takılma ve farklı psikolojik rahatsızlıkların temelini oluşturma açısından sağlıklı değildir. O sebeple çocuklarda görülen dönemsel korkuların eğitim amacıyla kullanılmasına özellikle dikkat edilmelidir.

Korkutulan çocuklarda nasıl bir psikoloji oluşur?

Korkutulan bazı çocuklar anne babasının onun koruyamayacağı duygusuna kapılır ve çocukta güvensizlik oluşur. Bu da zamanla çocuğun kendisine olan güvenini de kaybetmesine dolayısıyla psikolojik anlamda sağlıklı bir yapıda gelişimini devam ettirmesine yol açar.

Çocuklar korkutulduklarında nasıl davranmaları gerektiğinden ziyade işin içinden en kestirme yoldan nasıl kurtulabileceklerini öğrenirler. Bu, bazı çocuklarda kurnaz ve sinsi davranmayı öğrenmelerine sebep olabilir.

Büyüdüklerindeyse öz güvenli olmaları gereken yerlerde yetişkin bedeninde olsalar da içten içe aslında bir çocuk gibi ürkek hareket ederler. Bu durum sosyal hayatta kurdukları ilişkilerde kullanılmalarına sebep olur.

Bir diğer sonuç ise korku ve tehdit ile büyüyen çocuklar yetişkin olduklarında hayır diyemezler. Hayır dediğinde korku ile bastırıldığı için hayır demenin verdiği öz güven duygusunu alamamıştır. Hayır diyemediği için istemediği şeyleri yapmak zorunda olan ve mutsuz olan birer yetişkin hâlini alırlar. Çocuğun ebeveyninden korkarak onların dediklerini yapması, bu şekilde söz dinlemesi bazı ebeveynler tarafından sanki olması gerekenmiş gibi görünse de bu sağlıklı bir çocuk, ileride de sağlıklı bir yetişkin olmasını engeller. Zamanla öfke, anlaşılmaşlık duygularıyla dolan bu çocuklar sonunda yanlış yapmaktan hoşlanır hâle bile gelebilirler. Bu sebeple çocukları eğitirken korkuyu bir eğitim aracı olarak kullanmaktan kaçınmamız gerekir. Sabırla nasihat ederek, sevgiyle yaklaşarak eğitime devam etmeliyiz. Çocukların her söylediğimizi anında yapmaları, tek seferde bizi dinlemeleri, hiç fire vermeden sözden çıkmamaları mümkün değildir. Bu durum gerçekleştiğinde psikolojik olarak zaten sağlıklı bir çocuk olmadığını gösterir. Çocuk bazen dinler, bazen dinlemez; bazen sözünüzü aklında tutar, bazen unuttur; bazen öfkesine hâkim olur, bazen olamaz... Çocuklar kendilerini kontrol etme, karar verme, farklı fikirler üretme vb. daha birçok beceriyi zamanla öğrenirler ve bol bol hata yaparlar. O yüzden ebeveynlerin çocuklarını eğitirken onları baskılamadan, korkutmadan, sabırla ilgilenecek büyütmeleri gerekir.

Hümeyra SEVİNÇ YILDIZ

# Kalbin Kâbe'sine Engel: Nefis

İnsanoğlu yeryüzünde sadece toprak üzerinde savaşmakla kalmamış, nefis ile mücadelesi son nefese kadar sürdürmüştür. Nefis hükmettiği sürece insanın kendini terbiye etmesi mümkün değildir. Sufiler nefsi yok etmeye değil, onu terbiye etmeyi amaçlamıştır.

Hazreti Mevlânâ Celâleddîn-i Rûmî der ki: “Düşman ararsan nefsinden büyük düşman olmaz. Onu terbiye edebilirsen, bütün âlemi terbiye etmişindir.” Bizler nefsimizi terbiye ettiğimiz müddetçe Allah’a (celle celaluhu) giden yoldan engelleri aşmış oluruz. Üstadımız Mustafa Özbağ Efendi’nin (kaddesa’llâhü sırrahu’l azîz) nefis ile ilgili şu sözü de konunun ehemmiyetini ortaya koyar: “Nefsini terbiye etmeden Allah’ı (celle celaluhu) tanıyamazsın. Çünkü senin önünde ilk dikilen şey nefisidir. Onu aşmadan vuslat olmaz.”

Nefisle savaşmak, cihadların en büyüğüdür. Resulullah (sallallahu aleyhi ve sellem) Tebuk Seferi’nden dönerken ashabına şöyle buyurmuştur:

“Küçük cihaddan büyük cihada döndük.”

Ashâb sordu: “Ya Resulallah! Büyük cihad nedir?”

Buyurdu ki: “Kişinin kendi nefsiyle olan mücadelesidir.”<sup>1</sup>

Nefis, insanı günaha çeken gizli bir fısıltıdır. Şeytan, nefsin posta güvercinidir; onun emriyle vesvese taşır. Bu yüzden nefisle mücadele sadece sabır değil, irfan ve teslimiyet gerektirir. Kur’an’da şöyle buyrulur: “Nefis, daima kötülüğü emreder...”<sup>2</sup>

Mustafa Özbağ (Kaddesa’llâhü sırrahu’l azîz) nefsi şu sözlerle tarif eder: “Nefis seni hep aşağıya çağırır. O; seni rahattan, rehavetten, uykudan ve yiyip içmekten ibaret bir hayata çağırır. Kalp ise seni Allah’a... Hangisini dinlersen onun yolunda gidersin.”<sup>3</sup>

1 Beyhakî, Zühdü’l-Kebîr, 198; el-Küşeyrî, er-Risâle, s. 202

2 Yûsuf Suresi, 53. Ayet-i Kerime

3 Mustafa Özbağ, Bursa Sohbetleri, “Nefsin Mertebeleri”, 17 Nisan 2019



Nefsin ilacı zikir ve tövbedir. İhlas ile zikreden, tövbe edip bir daha yapmamaya gayret eden kişiler nefsinı yenmiş, cihadın galibi olmuştur. Tabiri caizse nefis; zikirle susturulur, ibadetle dizginlenir, gözyaşıyla yıkanır, temizlenir. Tövbe de nefsin zırhını deler. Oruç, nefsin boğazını sıkır. Zikir, onun İbrahim Aleyhisselam'ın kırdığı putlar gibi kırar. Allah Teâlâ şöyle buyurur: "Allah'ı çokça zikredin ki kurtuluşa eresiniz." 4

Tasavvufta nefis, arınmadan önce insanın firavunudur. Her şeyi "ben" diye bilir. Ancak ne zaman kalp terbiye olur, işte o zaman nefis "Hiçliğe" boyun eğer.

Son Söz: Kalbin Sultanı Ol, Nefsin Kölesi Değil. Nefsinı bilmeyen ne kulluğunu bilir ne aşkı... Kalbine hâkim olamayan, dünyaya hükmedemez. O hâlde kalbin sultanı ol ki nefsin kölesi olmayasın. Rabbim hepimizi nefsimizi terbiye edenlerden eylesin.

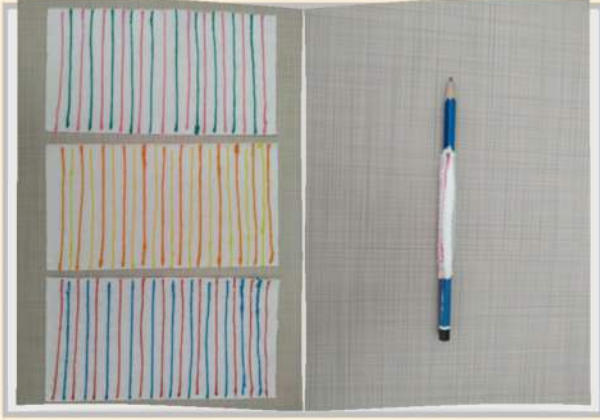
Derya BAŞDAĞ

# KİM O?

Işıklar kapandı  
Bir tek tevhid kaldı, bir de ben  
Benim uyku geldi, uyudum  
Tevhidin sesi yükseldi  
Ben uyuduysam, tevhidi çeken kim?  
Dil sustuysa konuşan kim?  
Göz kapandıysa semayı seyreden kim?  
Etrafta kimse yokken kulakların duyduğu kim?  
Cevapları akıl sorsa delirir,  
Onun ayağı bağlı, gönlümle geldim kapıya  
Aşk tadı alıyorum gönlümde  
Akıl pes etti  
Gönül de beni bıraktı gitti bir güzelin derdine...  
Eşikten aşk ile geçtim  
Bu ne güzel yol ki dünyada böyle derman yok  
Bu ne ayrılık ki,  
Her nefeste kavuşma var  
Evvelden Ahir'e  
Celal'den Cemal'e  
Hu'dan Hay'a

İlgin CENGİZ

# SUDA BÜYÜYEN tırtıllar



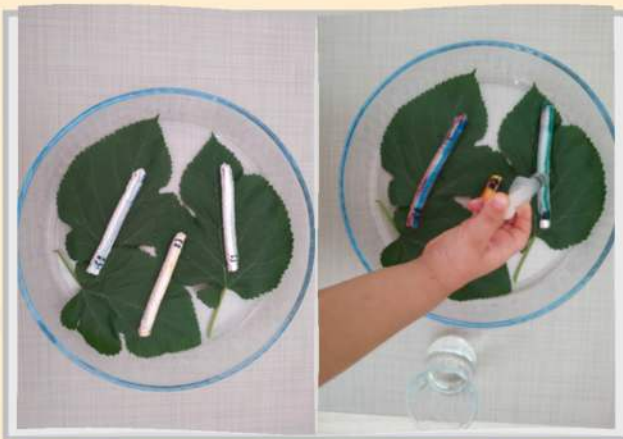
## Malzemeler:

- Peçete
- Keçeli renkli kalemler
- Kalem
- Borcam
- Yaprak
- Bardak
- Su
- Şırınga



## YAPILIŞI

Peçetelere keçeli kalem ile düz çizgiler çizilir. Peçeteler kalem yardımı ile sarılır. Peçeteler kalemden çıkartırken büzerek çıkartılır. Siyah keçeli kalemle gözler ve ağız çizilir. Borcamın içerisine yapraklar yerleştirilir. Yaprakların üzerine minik tırtıllar koyulur. Şırıngayla bardaktan bir miktar su çekilip tırtılların üzerine dökülür. Suyu emen tırtıllar rengarenk olup büyümeye başlar.



Ayeşgöl SÜKÜT

# Nefis

Gece saat 03:00 sularıydı. Yaşları 15 ila 18 arasında değişmekte olan bir grup genç Arnavut kaldırımlı sokaklarda yüksek sesle şarkılar söyleyip zaman zaman dans edip kahkahalar eşliğinde, kendilerinden geçmişçesine gecenin sessizliğine ses veriyorlardı. Gürültüleri ıssız sokakta yankılanıyorken, komşular da bir bir balkonlara koşuyordu. Fatma Teyze her gece teheccüt namazına kalkar, bir müddet Allah'ı (Celle Celaluhu) zikreder, sabah namazı vaktinin girmesini beklerdi.

O gece de mahalleden gelen sesler ile irkilerek pencereye doğru yöneldi. Gördüğü manzara karşısında bir süre hayretler içerisinde gençleri izledi. O vakit zikir halinde olan Fatma Teyze, sesini yükselterek şifaya ve sekinete vesile olması için zikretmeye devam etti. Fatma Teyze'nin gözü bir ara karşı apartmandan gençlere doğru avaz avaz bağırarak Niyazi Amca ve eşine yöneldi. Niyazi Amca "Heyy! Siz bir baksanıza bana, gecenin bu saatinde hiç mi utanmıyorsunuz!" diye bağırıyordu. Hanımı da sus Niyazi sus, gençlik işte, sus diyerek kolundan tutup zorla içeriye sokmaya çalışıyordu. Gençlerden ikisi yorulmuş olacak ki parke taşların üzerindeki bankta bir müddet dinlendiler. Sonrasında her iki genç kafa kafaya verip uyuyakaldılar. Fatma Teyze uzun bir süre balkondan bu iki genci izledi, diğer gençler ise gecenin sessizliğinde kaybolmuşlardı.

Sabah ezan vakti girmiş, minarelerden yükselen ezan sesi ile müezzin mahalle sakinlerini namaza davet ediyordu. Mahalleli, gençlerin yanından umarsız ve kayıtsız bir şekilde geçerek camiye doğru gidiyorlardı. Gençler ise bankın üzerinde kendilerinden geçmiş bir vaziyette uyumaya devam ediyorlardı. Fatma Teyze namazını kıldıktan sonra zikir halindeyken bir anda gençlerin müşkül halleri gözünün önünde beliriverdi. Hızla toparlandı koşar adımlarla evden çıkıp karşı kaldırımdaki bankta, uyuyan gençlerin, yanına geldi. Omuzlarına dokunarak seslendi, duymadılar. Bu kez biraz daha sert bir şekilde her iki genci de sarstı. Gençlerden biri gözünü zor açıyordu. Boynundan aşağıya düşmekte olan kafasını bedeninde öylesine zor tutuyordu ki nihayet kafasını kaldırıp Fatma Teyze'ye, buyur anne, dedi. Fatma Teyze, "Oğlum yaklaşık 3 saattir gecenin ayazında burada uyumaktasınız, haydi arkadaşını da uyandır. Benim evim şu karşı binada, benim de siz yaşlarında bir torunum var." diyerek gençleri evine davet etti. Ayakta durmakta zorlanan körpe bedenleri ile gecenin ayazına direnen iki genç fidan, Fatma Teyze ile birlikte eve doğru yöneldiler. Ahmet ve Salih utangaç ve çekingen halleri ile salona geçtiler, Fatma Teyze koltuğa oturmalarını söylese de üzerleri kirli olduğu için yere oturmayı tercih ettiler. Bunu fark eden Fatma Teyze torunundan kalma birkaç parça temiz kıyafeti Ahmet ve Salih'e verdi ve müsaade isteyerek odadan ayrıldı. Fatma Teyze odadan çıkar çıkmaz Ahmet ve Salih derin bir uykuya daldılar. Saat 13:00'tü. Ahmet uyandı. Kalktı etrafa bakındı. Kaç zamandır sırtı yatak görmemişti, bir müddet düşündü. Karşı vitrindeki bir fotoğrafa takıldı gözleri; vitrine yöneldi, fotoğrafı aldı, yere bağdaş kurdu ve öylece baktı fotoğrafa. Yitip giden gençliği, çocukluğu, vefat eden anne ve babası geldi aklına. Gözleri buğulandı. Anılar canlanıverdi zihninde. Salih



“Günaydın, Ahmet biz neredeyiz burası neresi?” diye sordu Ahmet’e, Oğlum kafam bir dünya haydi kalk çıkalım şu evden, dedi Salih Ahmet’e. Ahmet “Dur Salih. Burası, bu evde, burada bir şey var bir huzur hali. Anlatamıyorum Salih, bize burası Allah’(Celle Celaluhu)ın lütfu ikramı, misafirhanesi. Sen gitmek istiyorsan git ama ben Fatma Teyze ile kalacağım.” dedi. Salih önce şaşırdı; ya hu arkadaşlar bizi bekler, iş bizi bekler, hayat bizi bekler, haydi saçmala da kalk, akalım hayatın içine, dedi. Ahmet, Salih’e kızgın bir ses tonu ile işte kapı orada, Salih gitmek istiyorsan hemen çık git, ama ben gelmek istemiyorum, dedi. Salih’in şaşkınlığı giderek artıyordu. Ahmet’e seslenerek Ahmet piyasa bizi bekler, koçum, dans müzik ışıl ışıl bir hayat... Ahmet bu kez sesinin tonunu biraz daha yükselterek “Salih, seni son kez uyarıyorum ya kal ya da hemen çık git bu evden ama ben gelmiyorum ve bu konuda kararlıyım.” dedi. Salih, biraz ürkmüş bir ses tonu ile tamam abi tamam ben de gitmiyorum, dedi. O anda Ahmet’in gözlerinde bir sevinç beliriverdi. Fatma Teyze mutfakta yemek yaparken bir yandan da gençlerin sohbetlerine kulak kabartıyordu, her iki gencin de kalacağını duyunca derin bir oh çekerek Rabb’ine hamd etti. Şükürler olsun Rabbim dedi, beni bu pırlanta gibi iki genci evimde misafir etmeye vesile kıldığın için. Bizlerin karşılaşması bir tesadüf değil bir tevafuku diyerek ve gülümseyerek salona gençlerin yanına geldi.



Selamünaleyküm gençler dedi, fakirhaneme hoş geldiniz, dün gece sizleri bankta uyurken görünce vicdanım sizlerin orada uyumanıza el vermedi, bir müddet sizi balkondan izledim sonra kalbime gelen manevi bir hissiyat ile yanınıza gelip sizleri evime davet ettim. Bana bunu nasip eden Rabb’e Allah’a (Celle Celaluhu) hamdediyorum, dedi. O sırada Ahmet hemen ayağı kalktı, teşekkür mahiyetinde Fatma Teyze’nin elini öpmeye yöneldi. Sonrasında Salih’e gözleri ile işaret ederek onun da Fatma Teyze’nin elini öpmesini istedi ve oracıkta, aralarında uzun bir sohbet başladı. Söze ilk Ahmet başladı: Fatma Teyzem sana teşekkür ediyorum, bana rahmetli annemi hatırlattığın ve bize bir anne şefkati ile yaklaşıp evine, gönlüne davet ettiğin için. Estağfurullah oğul, dedi Fatma Teyze. Ahmet sözlerine şöyle devam etti: Ben dört yaşındaydım annem ve babam vefat ettiğinde. Bir süre babaannem baktı bana, sonra o da vefat etti. Daha sonra amcam aldı beni yanına ama orada da yengem beni istemediği için çoğu kez evden kaçırdım. Amcam bulup beni tekrar eve getirirdi. Amcamın şiddetine maruz kalırdım. O evdeki tüm kurallara uyardım ama yine de beni oraya sığdıramıyorlardı. Yengem içindeki şeytani nefsanîyetine söz geçiremiyor, her gün bana zulmediyordu ve bu zulüm onun nefesine hoş geliyor, bana acı veren duygu ona adeta haz veriyordu. Derken bir sabah erkenden evden kaçtım. Henüz on bir yaşındaydım ve sokaklarda yaşamaya başladım. Sokaklar soğuk, zalim ve acımasızdı. Hayatta kalabilmek için sokağın ruhuna ayak uyduruyor ve bir zaman sonra kendini oraya ait hissediyorsun. Haftalar ayları, aylar yılları kovalıyordu. Sokaklar bana mesken ben de sokaklara yaren olmuştum. Onca zorluğa rağmen ilkokulu bir şekilde bitirmiştım. Çocuk bedenimle hep çalışıyor, içimdeki acılarla baş edebilmek için de her yola başvuruyordum. Ama acılar dinmiyor her geçen günde daha da çok pekişiyordu. Soğuk kış geceleri geçmek bilmezdi. Bir yanın zalimlikle mücadele ederken diğer yandan da Allah’a (Celle Celaluhu) dua eder ve umut ederdim. Bir gün kurtuluşum olur diye... Ancak her defasında nefsim yenik düşüp bedenimin daldığı günahların içinde yüzmeye devam ederdim. Nefsim bana galebe çalıyordu. Ben de kolay olanı seçip kendimi



nefsimle aldatıyor ve oyalıyordum. Çünkü içimdeki acılarla ancak bu şekilde baş edebiliyordum. Fatma Teyze araya girdi, dur oğul sus hele, dedi. Ve Ahmet'e şu ayeti kerime ile seslendi: "Ve 'çirkin bir hayasızlık' işledikleri ya da nefislerine zulmettikleri zaman, Allah'ı hatırlayıp hemen günahlarından dolayı bağışlanma isteyenlerdir. Allah'tan başka günahları bağışlayan kimdir? Bir de onlar yaptıkları (kötü şeylerde) bile bile ısrar etmeyenlerdir." (Al-i İmran Suresi, 135. Ayeti Kerime)

Fatma Teyze'm, biz nefsimizin esiri olmuşuz, tövbemizin de tövbeye ihtiyacı vardır, dedi Ahmet. Fatma Teyze, Ahmet oğlum yaşın küçük ama aklın her şeye rağmen olgun ve düşünen, sorgulayan bir kalbin var, dedi. Ahmet'e ayet-i kerimeyi tekrar hatırlattı, nefsinin üstesinden gel, ihlas ile tövbeni et ve rabbinden kurtuluşunu iste, dedi. Ahmet bir müddet sustu. Gözlerini Fatma Teyze'nin gözlerine sabitleyerek Allah senden razı olsun Fatma anne dedi, o sırada söze Salih girdi: Fatma Teyze'm, benim hikâyem çok farklı, ben ekonomik olarak çok rahat bir ortamda büyüdüm. Ben de anne ve babamın dünyevi istek ve arzularının, nefsanî zevklerinin peşinden gidip bana vermedikleri sevginin ve ilgisizliğin sonucunda anne ve babama başkaldırıp onlara ceza vermek adına kendi nefsimi yenik düşerek evi terk edip sokaklarda kendime sevgi ve şevkat aradım, dedi. Bu sözleri işiten Fatma Teyze yutkunmakta güçlük çekerek iki kolları arasına Salih'i alarak ona bir anne şefkati ile sarıldı. Fatma Teyze Salih'in başını sıvazlarken Salih'in de gözünden yaşlar akıyordu.



Saatler hızla ilerlemiş, ikinci ezanının vaktine yarım saat kalmıştı. Namaz hazırlığı için Fatma Teyze müsaade isteyerek odadan ayrıldı. Ahmet ve Salih, radyodan gelen hadisi şerif ile irkildi. Hadisi şerif metninde: Hz. Muhammed (sallallahu aleyhi ve sellem) şöyle buyuruyordu: "Akıllı kimse, nefsini muhasebe eden ve ölümden sonrası için çalışandır. Aciz de nefsini hevasının peşine takan ve Allah'tan temennide bulunan kimsedir." (Ravi: Şeddad İbnu Evs Kaynak: Tirmizi, Kıyamet 26, (2461))



Bu hadisi şerifi işiten Ahmet ve Salih, bu bize bir müjde diyerek Fatma Teyze'nin ardından salondan ayrılarak namaz hazırlığı için abdesthaneye doğru yöneldiler. Fatma Teyze salona geldiğinde Ahmet ve Salih'i de salonda namaza hazır vaziyette görünce sevincini gizleyemedi. Her ikisine de sarılıp başlarından öperek ve içlerinden Ahmet'i de imam tayin ederek namaz için birlikte saf tuttular. Fakat Ahmet, Fatma Teyze'ye; Fatma Teyze, ben duaların ezberlerini karıştırıyorum hatta çoğu duayı unuttum, rahmetli anneme arada bir Fatihayı Şerife okurdum, sen bana duaları karıştırdığım yerde yardım eder misin, dedi. Fatma Teyze elbette oğul elbette ederim, dedi. Salih ise ben de ilk kez namaz kılacağım, nasıl yapacağımı bilmiyorum Fatma Teyze'm dedi.

Fatma Teyze her iki gence yönelerek önce kalpten samimi, ihlaslı bir tövbe edelim, sonrasında da imama uyararak -yani Ahmet'e- namazımıza başlayalım Salih, dedi. Hep birlikte namazlar kılındı, namaz sonrası dualar edildi. Bir müddet Allah'ı (Celle Celaluhu) zikrettikten sonra Fatma Teyze yemek hazırlığı için mutfığa doğru yöneldi.

Sofra hazırlandı; gençlerin yüzündeki mutlu hal, Fatma Teyze'nin kalbi mutmainliği, o geceki davetinin ve yaptığı manevi davranışının doğruluğunu tasdik ediyordu.

Fatma Teyze, derin tasavvufi bilgisi eşliğinde gençlere nasihatlar ediyor, onların manevi hayat yolculuğuna bir nebze de olsa katkıda bulunmaya çalışıyordu. Ahmet önce kendisine sonra da Fatma Teyze'ye sözler verdi. Önce yarıda bıraktığı tahsiline devam edecek ve o güne kadar nefsaniyeti ile yaptığı ve yaşadığı hayatına tövbe edip yeniden hayata bir başlangıç yapacak ve hangi hal üzerine olursa olsun hiçbir surete nefesine yenilmeyecekti. Fatma Teyze mutluydu. Salih'e dönerek peki ya sen Salih, diye sordu. "Fatma Teyzem ben beş yıldır anne ve babamı görmüyorum. İlk önce onları ziyaret edip hayır dualarını almak istiyorum. Evlatları olarak ben onlara belki de bu vesile ile de pek çok anne ve babaya nasihatlerde bulunacağım ve öyle sanıyorum ki görüşemediğimiz sürecin hepimiz için de hayra vesile olduğunu düşünüyorum. Bu sürecin bu şekilde evrilmesinde senin katkın çok büyük Fatma Teyzem, dedi. Allah (Celle Cellahu) senden razı olsun. Bize yol gösterici olduğun için, uyku halinden bizleri uyandırdığın için ve en önemlisi de bizlere hakkı hakikati tebliğ ettiğin için, dedi Salih.



Ahmet ve Salih için Cenabı Allah (Celle Cellahu) Fatma Teyze üzerinden bir yol açmış, bir kapı aralamıştı. Bu yolda yürüyüp yürümemek ve bu yolda kalıcı olmak ya da yoldan sapmak, her iki gencin de kendi nefisleri ile mücadelesinin bir sonucu olacaktı. Salih ve Ahmet, manevi huzur içerisinde evden ayrılmak üzere müsaade istediler. Fatma Teyze Salih ve Ahmet'e sarılarak sizlerin Hak yoluna girmesine, nefsinizi yenmenize, dünya ve ahiret yolculuğunuzda emin adımlar ile ilerlemenize beni vesile kılan Allah'a (Celle Cellahu) ben de teşekkür ediyorum, dedi ve şu ayeti kerime eşliğinde gençleri evinden yeni hayatlarına doğru uğurladı:

"Şüphesiz Allah, insanlara hiçbir şeyle zulmetmez. Ancak insanlar, kendi nefislerine zulmediyorlar." (Yunus Suresi, 44. Ayet-i Kerime)

Nefislerimize zulmedenlerden olmamak duası ile...

Elif ASLAN