



Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi
Turkish Journal for the Spiritual Counselling and Care

Sayı: 3 • Haziran 2021 • 213-227
Issue: 3 • June 2021 • 213-227



Ruhun Hastalıkları ve Çareleri

Sülemi, Ebu A. (2020). *Ruhun hastalıkları ve çareleri*.
(çev. C. Aydın). İstanbul: Sufi Kitap Yayınları. (120 s.)
ISBN: 978-605-9778-89-3

Sülemi, Ebu A. (2020). *Diseases of the soul and their remedies*.
(tran.C. Aydın). İstanbul: Sufi Book Publishing. (120 p.)
ISBN: 978-605-9778-89-3



Selen Nurbanu Kahraman

Yüksek Lisans Öğrencisi
Balıkesir Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
E-posta: selennurbanu@gmail.com
Orcid: 0000-0002-6521-2317
Aydın / Türkiye

MA Student
Balıkesir University
Institute of Social Sciences
E-mail: selennurbanu@gmail.com
Orcid: 0000-0002-6521-2317
Aydın / Turkey

Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi
Turkish Journal for the Spiritual Counselling and Care

Makale Türü • Article Type Kitap İnceleme • Book Review
Geliş Tarihi • Received 22 Mart 2021 • 22 March 2021
Kabul Tarihi • Accepted 20 Mayıs 2021 • 20 May 2021



Ö z e t

İslam mistisizmine dayalı uygulamalı psikoloji el kitabı niteliğindeki bu eseri yazar, inananlar her iki dünyada da gerçek anlamda mutlu olsunlar diye yazmıştır. Yazar, kişinin sadece ruhsal hastalıklarını göstermekle kalmıyor, yaşam ve ölüm ötesi için dingin bir hayat isteyenlere, uygulaması çok kolay reçeteler de sunuyor. Esere imza atan ve 10. yüzyılda yaşayan İslam mistiği Sülemi, maneviyat âleminin Kuşeyri gibi devlerini yetiştirmiş seçkin bir âlim ve mürsittir.

A n a h t a r K e l i m e l e r

Manevi danışmanlık ve rehberlik • Tasavvuf
Nefis terbiyesi • Manevi gelişim

A b s t r a c t

The author of this work, which is a handbook of applied psychology based on Islamic mysticism, has written it so that believers can be truly happy in both worlds. The author not only points to one's mental illnesses, but also offers prescriptions that are very easy to apply to those who want to have a quiet life in both worlds. The Islamic mystic Süleyman, who lived in the tenth century and prepared this work, is an eminent scholar and mentor who raised giants of the spiritual world such as Kuşeyri.

K e y w o r d s

Spiritual counseling and care • Sufism
Self-discipline • Spiritual development

İslam bilginlerinden ve tasavvuf yolunun önderlerinden biri olan Ebu Abdurrahman es-Sülemi, 942 yılında dünyaya gelmiştir. Küçük yaşta ilim öğrenmeye başlamış, ilk tahsilini dedesinden ve babasından almıştır. Babasının vefatının ardından dedesinin himaye ve sohbetlerinde yer almıştır. İlk olarak Kur'an-ı Kerim'i ezberleyen Ebu Abdurrahman es-Sülemi, daha sonra ilim tahsil etmek için çeşitli yerlere gitmiştir. Birçok zattan dersler almış, zamanında bulunan evliyanın imamı olmuştur. Bütün ilimlerde alim, hadis ilminde hafız olup tasavvufun inceliklerine hakkıyla vakıf olmuştur. İlim öğrenmek için çok sıkıntılar çeken Ebu Abdurrahman es-Sülemi, 1021 senesinde de hayatını kaybetmiştir

Ruhun Hastalıkları ve Çareleri adlı eserin yazarı Ebu Abdurrahman es-Sülemi'dir. Editörlüğünü Hande Yıldırım'ın, önsözü ve çevirisini Cemal Aydın'ın üstlendiği eserin içeriğinde nefisle, insanın manevi terbiyesiyle ve ruhi gelişimiyle ilgili genişçe yer alan bilgiler mevcuttur. Bunun yanında eser ayet ve hadislerle zenginleştirilmiştir.

Özet mahiyetinde olan bu eserde öncelikle *"İçindekiler"* bölümüne bakıldığında; Abdurrahman Sülemi hakkında kısa bir bilgi, eser hakkında bilgilendirme, giriş, eserin yazılış sebebi ve 70 adet ana başlıktan oluştuğu görülmektedir. Ana başlıklar da sorun bildirilmekte sonrasında ayet, hadisler ve bazı İslam âlimlerinin sözleriyle de desteklenen çareler ifade edilmektedir.

Eserde öncelikle "Ebu Abdurrahman Sülemi" hakkında biyografik bilgi verilmiştir. Hayatı, ailesi, eğitim aldığı alanlar ve eserlerine ilişkin; öğrencisinin bakışıyla bir tanıtım yapılmıştır (s.7-8).

Cemal Aydın tarafından ele alınan *"Eser Hakkında"* kısmında ise çeviri yaparken eser üç ayrı baskısından yararlandığına, özellikle başlığının mana genişliğine sahip olmasından dolayı Batı'da yapılan çevirilerin başlıklarına da bakıldığına değinilmiştir. Bu alandaki en derli toplu eserin Sülemi'ye ait olduğu ifade edilmiştir. Sülemi'nin ve başka üstatların eserlerinden alıntı yapılarak ayet ve hadisler ışığında geliştirildiği belirtilmiştir (s. 9-10).

"Giriş" kısmında dua ile başlanarak belirtilen rahatsızlıklara verilen çarelerin Allah'ın izni ile şifa olacağı açıklanmıştır (s. 11-12).

"Eserin yazılış sebebi" olarak bir şeyh tarafından istenmesi üzerine kaleme alındığı ifade edilmiştir (s. 13-14). Sufi psikolojisini ele alan eserde, bazı problemler ve bu problemlerin çareleri tek tek ana başlıklar şeklinde belirtilmiştir.

Eser yetmiş ayrı başlıktan oluşmakta olup bu başlıklar konu bütünlüğüne göre derlenerek ele alınacaktır.

İlk olarak gruplandırılan kısımda dünya hayatına kapılıp, ahireti unutan, ibadetlerde gevşek ve rahat tavırlar sergileyerek hatalarını görmeyen hatta bazen mubah gören kulların hastalıklarına ve çarelerine değinilecektir. Öncelikle ele alınacak başlık “*Kendini kurtulmuş sanmak*”tır. Yazar, kendini kurtulmuş, affedilmiş görerek ümitli olan fakat davranışları bunun için yeterli olmayan insanlara mutluluk kapısının kapanmış olduğuna değinmiştir. İnananların probleminden bahsedilerek, kıssalardan örnekler verilmiştir. Problemin yanlışlığı ortaya konularak çareleri ifade edilmiştir. Çare olarak da yine alimlerin sözlerinden yararlanılarak konu desteklenmiştir (s. 17-18).

“*Sevap İşlediğini Sanmak*” başlığında, hayırlı işlerin yapıldığı ortamda bulunmak, o hayırdan sevap kazanacağını ummak, nefsi bir aldatmaca olarak ele alınmıştır. Bu aldatmacaya sahip kişilerin, o topluluğun sevabına engel olabileceğine değinilmiştir. Alimlerden birinin bir diyaloguyla da konu örneklendirilmiştir. Çare olarak kişinin günahlarının affından kesin bir şekilde emin olmaması gerektiği, Allah’ın onu sürekli gözettiğini bilerek yaptıklarından utanç duyması ve kendisi hakkında iyi zan değil de kötü zan beslemesi gerektiğine değinilmiştir. Üstatların sözleriyle çare desteklenmiştir (s. 25-26).

Bir diğer kişiyi tembelliğe sevk eden durum “*Ahiret Hayatını Unutmaktır.*” Yazar burada kişi nefsini yenmedikçe ahiret hayatından uzak kalacağını unutmasının nefsi bir rahatsızlık olduğunu açıklamıştır. Hadis ve bazı alimlerin sözleriyle örnekler verilmiştir. Çare olarak az uyumak, az yemek, nefse hoş gelen şeylerden uzak durmak ve nefis ile mücadele sunulmuştur. Yine sahabe ve bazı üstatların sözleriyle konu örneklendirilmiştir (s. 27-28).

“*Hep Başkalarının Ayıplarını Görmek*” başlığında yazar kişinin başkalarının kusurlarını görüp, kendi kusurlarını görmemesinin bir ruhsal hastalık olduğunu ifade etmektedir. Çare olarak ise, kişinin kendi nefsini iyi bilmesine, kendi kendine kalıp şifa bulmaya çalışmasına vurgu yapmaktadır. Yazara göre eğer kişi kendi kusurlarını gideremiyorsa, başkalarının kusurlarını da görmemeli ve kendi için Allah’a dua etmelidir. Peygamber efendimizin hadisi ve alimlerin bazı sözleriyle konu desteklenmiştir (s. 33-34).

Bir diğer insanı ahiret hayatına vakit ayırmaktan alkoyan durumu yazar “*Kuruntular, Vesveseler*” olarak ifade etmiştir. Bu bölümde yazar, kişi

eğer vesveselere yenik düşer ve karamsarlığa kapılırsa kuruntuların bas-kın çıkacağını ve kişinin günaha meyledeceğini ifade etmiş, çareyi ise sürekli Allah'ı zikretmek, kötü düşünceleri akıldan çıkarmak ve Allah'ın kişinin iç alemini bildiğini düşünmek olarak ifade etmiştir. Ayetler ve üstatların ifadeleriyle bu başlık desteklenmiştir (s. 31-32).

Nefsin bir başka hastalığı olan “*dünyaya bağlanma*” ise; kişinin dünya ile ilgili şeylerden büyük bir haz almasıdır. Çarenin sürekli Allah'ı zikretmek olduğuna değinilmiş, böylelikle kişinin dünya işleriyle bağını koparacağını altı çizilmiştir. ‘İnsanın kendisini ilgilendirmeyen şeyleri terk etmesi, İslam'ının güzelliğindedir’ hadisiyle desteklenmiştir (s. 50).

“*Çok Günah İşlemek*” de yine nefsi bir hastalık olarak ele alınmıştır. Çok günaha girmek ve isyankâr davranmak kişinin nefsi bir hastalığıdır ve ahiret hayatından uzaklaştıran bir durumdur. Çare olarak da tövbe etmek, af dilemek, zikir meclislerinde bulunmak, teheccüd namazı kılmak, oruç tutmak vb. hadis ve sahabe sözleriyle örnekler verilmiştir (s. 61-62).

“*Şeytanın Tuzağından Emin Olmak*” kulun şeytanın tuzağına düşmeyeceği konusunda emin olması da ruhi bir hastalık olarak ele alınmıştır. Çare olarak Allah'tan yardım istemek, yalvarmak, yakınmak, Allah'ın istediği emir ve yasaklara tam riayet edip Allah'a boyun eğmek belirtilmiştir. Yüce Allah ayeti kerimede şeytana şöyle seslenmiştir: ‘Benim kullarım üzerinde senin hiçbir nüfuzun olamaz.’ (s. 72).

“*Verilen Mühletin Kadrini Bilmemek*” nefsi hastalık olarak ele alınan bir diğer konudur. Kişi günah işlerken ona verilen mühleti farkında olmasına rağmen yeterince önemsememektedir. Çare olarak kulun sürekli korku içinde olması gerekir. Bir gün Allah'ın onun günahlarının cezasını vereceğini bilerek hareket etmesi gerektiğine değinilmiştir. Ayet ile desteklenmiştir (s.74-75).

“*Manevi Haliyle Yetinmek*” kulun davranışlarını daha iyi ve güzele yönlendirmeyip olduğu durumdan memnun olmasıdır. Çare olarak kişinin söz ve davranışlarında daha iyi niteliklere ulaşmaya çaba göstermesi gerektiği belirtilmiştir. Hz. Ali'nin ‘ileri gitmeyen geriler’ sözüyle de örneklendirilmiştir (s. 77).

“*Vaktimi boşa harcamak*”, dünya için bir çaba göstermemek, dünyalık işlerle uğraşan kişilerle sadece dünya peşinde koşmak şeklinde tanımlanarak nefsi bir hastalık olarak ele alınmıştır. Çare olarak kul, vaktinin çok değerli olduğunu bilmeli vaktini boşa değil de Allah'ın rızası olacak şekilde geçirip Allah'ı fazlaca zikretmelidir. Hadisi şerif ve alim sözleriyle bu başlık desteklenmiştir (s. 82-83).

“*Allah Bağışlar Diye Diye*” Allah’ın affetmesini dileyerek günah işlemeye devam etmek bir başka nefsi hastalıktır. Çare olarak kul iyi bilmeli ki Allah ancak günahında ısrar etmeyi bağışlar bunu idrak eden kişi şifasını bulacaktır. Ayetlerle de bu bölüm desteklenmiştir (s. 93-94)

“*Dini Boş Verenlerle Abbapluk*” başlığında, Allah’ın emir ve yasaklarına uymayanlar veya aldırış etmeyenlerle birlikte olmanın da ruhi bir hastalık olduğu ifade edilmiştir. Allah’ın rızasını kazanmış ve kazanma pekinde koşanlarla arkadaşlık ve dostluk bu hastalığın şifası olarak ele alınmıştır. Hadislerle de desteklenmiştir (s. 99-100).

“*İlim Yerine Kuruntu*” başlıklı bir diğer manevi hastalık ise kişinin kendi kendine kafasının da dini yorumlayarak Allah’ın emir ve yasaklarından kaçmak olarak ele alınmıştır. Çare olarak ilme sarılmak, bilgi edinmek, kişinin gelişim içinde olması sunulmuştur. Ayetler ve Peygamber Efendimizin bir öğüdü ile bu bölüm desteklenmiştir (s. 103-104).

“*Mubah Görmek*” kişinin kafasında birtakım teviller ve yorumlar yaparak bazı hükümleri caiz görmesi de nefsi bir hastalık olarak ele alınmıştır. Çare olarak kul şüpheli şeylerden uzak durmalı, yoksa kendini haramın içine girmiş olarak bulabilir (s. 110).

“*Hatalarını Görmeme*” kulun yanlış adımlarını ve hatalarını görmemesi de nefsi bir hastalıktır. Çare olarak kulun yaptıklarından pişman olup, günahlarından uzaklaşıp bir daha geri dönmemesine dikkat çekilmiştir. Öyle bir tövbe etmelidir ki kul bir daha o hataya dönmemeli ve günahlara karşı alışkanlık kazanmamalıdır (s. 111).

“*Kerametlere Kapılma*” nefsin bir diğer hastalığı olarak kişinin kerametlerle oyalanması olarak ele alınmıştır. Çare olarak kişi bu kerametlerin bir yanılgı, aldanma olduğunu iyi bilmelidir. Bu duruma istidraç denmiştir. İstidraç haram olmayanı haram, helal olmayanı helal görenlerin olağanüstü davranışları olarak belirtilmiştir. Alimlerin sözleri, ayetler ve hadislerle örneklendirilmiştir (s.112-113).

Eserde yazar, kişinin ahiret hayatında ve ibadetlerinde tembellik, isteksizlik, ihmal gibi konuları ele almıştır. İlk olarak “*Ağlayarak Rabatlamak*” bölümü ele alınacaktır. Ağlayarak içini boşaltıp hemen rahatlamanın bir nefis hastalığı olduğu ifade edilmiştir. Çare olarak ağlamayı, üzüntülü iken değil de üzüntü içinde yapılması gerektiğine değinilmiştir. Peygamber Efendimiz’ in ‘*Ben sizin görmediğinizi görür, işitmediğinizi işitirim. Nitekim sema uğuldadı, uğuldamak da ona hak oldu. Semada dört parmak sığacak kadar boş bir yer yoktur ki, orada Allah’a secde etmek için alnını koymuş bir melekle olmasın. Allah’a yemin olsun ki, benim bildiğimi siz bilseydiniz az güler, çok ağlardınız.*’ hadisiyle bu bölüm desteklenmiştir (s. 19).

“*İbadette Tembellik*” bölümünde, ibadette gevşeklik, kişinin bu gevşekliğe aldırış etmemesi, bunu bir hata ve eksiklik olarak görmemesi ele alınmıştır. Ayetlerle de örneklendirilmiştir. Allah’a sığınmak, Kur’an-ı Kerim okumak, Meal okuyup, üzerinde düşünmek ve Allah’ın veli kullarından Dua talep etmenin bu hastalığa faydalı olacağı ifade edilmiştir (s. 22-23).

“*Ruhsuz Davranışlar*”; bu bölümde kişinin yaptığı davranışlardan zevk almaması ele alınmıştır. Bunun bir nefis hastalığı olduğu ve sebebinin de ibadetlerdeki riya, ihlas eksikliği veya sünneti terk eden kişilerde olabileceği ifade edilmiştir. Çare olarak ihlaslı olmak, sünneti gözetmek ve yaptığı bütün işlerde hayırla sonuçlanacağını düşünerek, elinden gelenin en iyisini yapmak sunulmuştur. Hz. Mevlana’nın ifadelerinden faydalanılmıştır (s. 24).

“*İbmal*” bölümünde ruhun hastalığı olarak sevapları savsaklama, iyi işlerde bezginlik, tövbeyi ertelemek ve ahiret hayatından emin olarak ölüme aldırış etmemek konuları ele alınmıştır. Çare de Cüneyd-i Bağdadi’nin “İnat ve ısrardan vazgeçiren tövbe, Allah korkusu, hayır işlerine yönlendiren bir umut, Allah’ı her an zikretmek” sözleriyle ifade edilmiştir (s. 35-36).

“*Zevksiz İbadet*” başlığında kişinin yaptığı ibadetlerden haz alması ruhun ve kalbin hasta oluşundandır denilmiştir. Çare olarak “helal rızıkla beslenmek, Allah’ı zikretmek, takva sahiplerinin hizmetinde bulunmak” önerilmiştir. Ayrıca Allah’tan naz ve niyazda bulunmak ve Allah’tan bağışlama dilemeye dikkat çekilmiştir. İbn Ataullah Hazretleri’nin “Huzur bulamadığın bir amelin kabul olunacağından umudunu kesme, zira senin manevi semeresini şimdilik idrak etmediğin amel kabul edilmiş olabilir.” sözüyle bu bölüm desteklenmiştir (s. 40).

Bir diğer konuyla ilgili başlık ise “*Tembellik*.” Tembellik kişinin doyumuna ulaşması olarak tanımlanmıştır. Bu durumun kişiye memnunluk verdiği değerlendirilmiştir. Çare olarak nefsi aç bırakmak ele alınmıştır. Nefsin zayıf düşeceği ve itaate zorlanacağı ifade edilmiştir. Konu “Âdemoğlu, mideden daha şerli bir kap doldurmaz. Âdemoğluna belini doğrultacak birkaç lokmacık yeterlidir. Ancak ille de yapacaksa bari onu üçe ayırsın: Üçte birini yemeğe, üçte birini suya, üçte birini de nefese.” hadisiyle desteklenmiştir (s. 41). Nefsin bir diğer hastalığı “sefa sürme hevesi” ise; nefsinin isteklerini yerine getirmek olarak ele alınmıştır. Çare olarak da nefsi kötü alışkanlıklardan uzak tutmak vurgulanmıştır. Ayetler ve alimlerin sözleriyle bu durum örneklendirilmiştir (s. 67).

Yazarın değindiği bir diğer konu “*Şehvetlere Dalmaktır*”. Kişinin

şehvet ve heveslere dalması olan bu hastalık, onu ibadet hayatından uzaklaştıracaktır. Çare ise nefsin istek ve arzularını yerine getirmeyerek, istemediği şeylere de zorlayarak nefsi terbiye etmektir. Ebu Hafsa' ya sorulan bir soru üzerinden konu örneklendirilmiştir: Nefis nasıl ıslah edilip doğru yola getirilebilir? Cevap verildi: Ona muhalefet edilerek; istediğinin tam aksi yapılarak. Çünkü nefis, şerrin odağı, kötülüklerin kaynağıdır.' (s. 71).

“İbadette Üşengeçlik” ise ibadetleri gönülsüz ve üşenerek yapmak şeklinde bir nefsi hastalıktır. Çare olarak kul nefsinin açlığa, susuzluğa, yolculuğa, hasrete alıştırmalı ve nefsin hoşlanmadığı şeylere zorlamalıdır. Alim zatlardan kıssa ve sözlerle bu bölüm örneklendirilmiştir (s. 95-96). *“Gaflet”* ruhsal bir hastalık olarak ele alınır. Kişinin Allah'ın onu gözettiğini unutarak yaşamasıdır. Çare olarak kulun Allah'ın onu gözettiğini bilip ona göre yaşaması gerektiği ele alınmıştır. Kişi sürekli olarak Allah tarafından gözetildiğini bilmeli ve her anını hesap verebileceği ölçüde yaşmalıdır. Bakara suresinde konu ile alakalı şu sözler geçmektedir: ‘Allah yapıp ettiklerinizi bilmez değildir.’ (s. 101).

Bu kısımda kişinin kendine fazlaca önem vererek ahiret hayatını hiçe saymasıyla alakalı eserde yer alan bölümler ve çareleri ifade edilecektir. Öncelikle kişinin kendine fazlaca önem vermesi olarak ifade edilen *“Kendine değer verme”* başlığı ele alınacaktır. Bu hastalığa çare isteyen kul; Allah'ın verdiği nimetlere şükrederek, kendi benliğinden kurtulacaktır. Alimlerin sözlerinden faydalanılmıştır (s. 37). Bir diğer konuyla ilgili başlık *“İçini Düzeltmemektir”*. Bu başlıktan kasıt; bireyin dış görünüşü itibarıyla özenli, tevazu sahibi ve dindar gibi görünmesidir. Yazara göre içten ibadet etmediği halde öyle görünmeye çalışmak da bir ruh hastalığıdır. Kişinin iç alemini güzelleştirmesi onun doğal olarak dış alemini de güzelleştirecek ve bu hastalığa çare olacaktır. *“İçini düzeltenin dışını Allah düzeltir”* hadisi ile konu desteklenmiştir (s. 38).

“Övmede ve Yermede Aşırılık” başlığında yazar; kişinin övülünce, öveni yükseltip, yerilince yerene öfkelenerek hareket etmesini nefsin bir hastalığı olarak ele almıştır. Bunun sebebi olarak kişinin Allah'ın emir ve yasaklarına uymaması olduğuna değinilmiş, çare olarak da kişinin nefsinin doğruluk ve hak üzerine terbiye etmesi olduğu ifade edilmiştir (s. 46). *“Desinler Diye”* insanlar görsün diye ve ondan bahsetsinler diye ibadette ve taatte bulunması kişinin başka bir manevi hastalığı olarak ifade edilmiştir. Çare ise kişinin yaptığı her şeyi Allah rızası için yapmasıdır. Ayet ve hadislerle de desteklenmiştir (s. 51). *“Her Yaptığımı Beğenmek”* kulun bir diğer hastalığı ise kendi her yaptığını beğenip, ona karşı çıkanların yap-

tıklarını beğenmemesidir. Çare olarak kul nefsinin bu tutumundan şüphelenmeli ve insanlara karşı iyi düşünmeli, hüsnü zan beslemelidir. Hadis ve Mevlana'nın bir sözüyle desteklenmiştir (s. 56).

“*Dışını Süslemek*” insanlara güzel görünmek için sürekli çabalamak da nefsi bir hastalıktır. Allah'ın denetiminde olan iç güzelliğini ihmal ederek insanlara güzel görünme çabasının çaresi ise asıl güzel olması gereken iç alemine odaklanmaktır. Orası Allah tarafından sürekli gözetim ve denetim altındadır. ‘Kul bilmelidir ki insanlar ancak onların kalplerine Allah tarafından ilham edildikleri kadar değer ve önem verilmelidir.’ denmiştir. Ayeti kerime ile de desteklenmiştir (s. 59). “*Göz Önünde Olmayı İstemek*” kişinin saygı duyulsun diye güzel konuşmalar yapması, birilerini etkilemek için bilgi sahibiymiş gibi görünmesi nefsi bir hastalık olarak belirtilmiştir. Çare olarak kişinin başkasına söylediklerini, kendisinin yapması gerektiği, iyiliğe yönlendirmeyi sözle değil de davranışlarıyla yapmasının daha doğru olacağı anlatılmıştır. Ayet, hadis ve alimlerin sözleriyle desteklenmiştir (s. 63-64).

Bir diğer başlık olarak yazar “*Dindarlığıyla Övünmek*” konusunu ele almıştır. Burada kişinin yaptığı ibadetlerden övünmesi ve kendisine bunlardan pay çıkarmasının nefsi bir hastalık olduğuna değinilmiştir. Çaresi ise kişinin ibadetlerinde ihlaslı olması ve kusursuz olmadığını bilmesidir. Bu durum Mevlana'nın bir sözüyle de desteklenmiştir (s. 70). “*Dindar Görünmek*” kalbinde ihlas yokken ihlaslı gibi görünmek şeklinde nefsi bir rahatsızlıktır. Bunun şifası kulun dindar gibi görünmesinden dindar olduğu kadarını göstermesidir. Peygamber Efendimizin ‘Sahip olmadığı hali dışı vuran kimse, çalıntı elbiseler giyen kimseye benzer’ hadisiyle ve ayetlerle örnekler verilmiştir (s. 73). “*Büyükleme*” kişinin kendisini Müslüman kardeşlerinden üstün görmesi ruhsal bir hastalık olarak değerlendirilmiştir. Çare olarak kişinin tevazu sahibi olması ve Müslüman kardeşlerine saygılı olması gerektiği ele alınmıştır. Ayetler ve alimlerin sözleriyle örneklenmiştir (s. 78-79).

“*Övülmekten Hoşlanmak*” çok övücü şekilde yaklaşanlara inanmak da nefsi bir hastalık olarak belirtilmiştir. Çare olarak kişinin kendi içini herkesten daha iyi bildiği, insanların yaptığı yersiz övgülerin gereksiz olduğu ele alınmıştır. Kul kendisiyle ilgili hakikati ancak Allah'ın bildiğini unutmamalıdır. Bilgin bir zatın sözüyle de örneklenmiştir (s. 90). “*Minnet ve Şükran Beklemek*” bir diğer nefsi hastalıktır. Bu hastalık kişinin yaptığı yardım ya da iyilik karşısında minnet ve şükran beklemek olarak ele alınmıştır. Çare olarak kişinin yaptığı iyilik veya yardımın bir aracı olduğunu idrak etmesi, asıl rızık sahibinin yalnızca Allah'ın olabileceğini anlaması

gerektiğine değinilmiştir (s. 105). “*Kendini Üstün Görmek*” kendisini çevresindekilerden üstün görmek de ruhsal bir hastalık olarak ele alınmıştır. Çare olarak bu hastalıktan kurtulmak isteyen kişi kendini iyi tanımalı, çünkü kişi en iyi kendini bilir. Karşısındakine iyi niyetler beslemeli, hüsnü zan duymalı, kendini küçük görerek karşısındakilerin iyi yönlerini büyütmelidir. Ebu Abdullah Siczi’nin “kendini üstün görmezsen, üstünsün; üstün görürsen, artık üstün değilsin” sözüyle örneklenmiştir (s. 107). “*Şikâyet Makamı*” şikâyet makamı hastalığını yazar; kulun şikâyet ve sızlanma makamındayken kendini sabır makamında zannetmesi olarak ifade etmektedir. Çare olarak kul Allah’ın her türlü durumda gönderdiği nimetleri görmesi ve buna şükretmesi gerektiği ele alınmıştır. Geçmişte yaşamış büyüklerden örnekler verilmiştir (s. 109).

Yazar bu bölümde okuyucuya Allah’ın istemediği davranışları yapmanın nefsi hastalıklara sebep olacağını ve bunların çarelerini ele almıştır. Bu bölümün konusu Allah’tan gelecek olan rızıktan şüphe ederek hırslı, açgözlü, cimrice davranışlardır. Eserde öncelikle “*İnsanlara bel bağlamak*” ele alınmıştır. Bu başlıkta herhangi bir felaket veya sıkıntıda, kurtarması mümkün olmayan kişilerden medet ummak, kurtuluşları için başkalarından ümitli olmak ve rızkı veren Allah’tan şüphe duyarak rızık peşinde koşmak problem olarak ele alınmıştır. Çaresi olarak, bir yaratıcıya muhtaç ve aciz olan insanların aslında kişiye hiçbir fayda sağlayamayacağından bahsedilmiştir. Kendisine faydası olmayan insanların başkasına nasıl yararı olacağını böylelikle kişi kavramış olacaktır. Kişinin tek dayanağının Allah olması gerektiği ifade edilerek ayetlerden örnekler verilmiş ve alimlerin sözleri kullanılmıştır (s. 20-21).

Bu bölümde yer alan ikinci bir başlık ise “*Hakkı kabule yaşanmaktır.*” Yazar bu hastalığı kişinin karakterine ters geldiği için hakkı ve hakikati reddetmesi olarak ele almıştır. Bunun, kişinin nefsiyle olan mücadelesini kaybetmesinin bir sonucu olarak ortaya çıktığını dile getirmiştir. Sorun ayeti kerimeyle desteklenmiştir. Çare olarak kulun Allah’a yönelmesi ve tam teslim olması gerektiğine değinilmiştir (s. 29-30).

Konuyla ilgili başka bir başlık “*Yaptıklarının Karşılığını Beklemek*” olarak ele alınmış. Burada kişinin yaptığı hayrın ve iyi işlerin karşılığını beklemesi de bir ruh hastalığı olarak ifade edilmiş ve çare olarak da kişinin ibadetlerinin ne kadar kusurlu ve az olduğunun farkına varmasıdır. Edep ve haya ile yaptığı ibadet sonucunda bu rahatsızlığı gidereceği ifade edilmiştir (s. 39). “*Allah’ın Seçtiğini Beğenmemekte*” bir diğer nefsi hastalıktır. Kul Allah’ın kendisine yol göstermesini isteyip, sonra da o yolu beğenmemesi, bir nefis hastalığıdır. Çare olarak kulun kendisinin ancak yaşananların dış yüzünü görebileceğini, iç yüzünü ancak Allah’ın bileceğini

unutmaması ve Allah'ın tercihinin en iyisi olduğunu, iyi gibi görünen bir tercihin aslında kötü olabileceğini unutmaması gerektiği ifade edilmiştir. Yazar bu konuya dipnot olarak bu yolun istihare namazı ve çıkan sonucu kişinin kabullenmesi olarak açıklamıştır (s. 47).

“*Aşırı İstekler Peşinde Koşmak*” nefsin hastalıklarından bir diğeridir. Bu isteklerin Allah'ın kendisine yazdığı kaza ve kadere itiraz etmek olduğuna değinilmiştir. Çare olarak da kişinin bu istek ve arzuların sonuçlarını bilmediği, bu isteğinin aldatıcı tarafını öğrendiğinde nefsinin istemeyebileceğinden bahsedilmiştir. Çare Hadis ve Yunus Emre'nin bir sözüyle desteklenmiştir (s. 48-49). “*Açgözlülük*” yazar açgözlülüğü nefsin bir hastalığı olarak görmüştür. Çaresi açgözlülüğün kulu riyakârlığa götüreceğini, riyakârlığında ibadette hazzı kaybettireceğinden bahsedilmiştir. Riyakârlığın insanlara kul olmak olduğu ifade edilirken, hadisler ve bazı bilginlerin sözleri, şiirleri ile desteklenmiştir (s. 52).

Konu ile alakalı bir diğer konu “*Hırs*”tır. Nefsin bir diğer hastalığı olarak yazar dünyaya sarılma ve zengin olmayı ele almıştır. Çare olarak kişi bu dünyanın geçici olduğunun farkına varmalı ve asıl kalıcı olan yer için gayret göstermeli denmiştir. Ayeti kerime ve alimlerin sözleriyle desteklenmiştir (s. 54-55). “*Kendine Acımak*” diğer bir nefsi hastalığı da kişinin nefsinin her istediğini yapmasıdır. Çare olarak kişinin nefsinin yüz çevirmesi ve nefsinin önem vermemesiyle olabileceği açıklanmıştır. Alimlerin sözleriyle de örneklenmiştir (s. 57).

“*Rızık Kaygısı*” bu başlık altında kulun Allah'ın garanti altına aldığı rızık için aşırı derecede çaba sarf etmesi ve bu sebepten dolayı ibadetlerini ihmal etmesinden bahsedilmiştir. Çare olarak kişi Allah'ın yarattıklarından nasıl şüphe etmiyorsa, kulunu rıziksız bırakmayacağını da çok iyi anlamalı ve unutmamalıdır. Ayet ve alim sözlerinden örnekler verilmiştir (s. 60). “*Sevinç ve Neşe Peşinde Koşmak*” kişinin Allah'ı unutmasından ve gafletinden kaynaklanan bir diğer hastalıktır. Çare olarak kişinin ibadetlerindeki kusurlarını düşünüp, dünya hayatını bir hapisane hayatı olarak benimseyerek ona göre davranması gerektiğine değinilmiştir. Hadis ve alim sözleriyle desteklenmiştir (s. 65-66).

“*Eli Sıkılık ve Cimrilik*”, dünyaya aşırı bağlılıktan kaynaklanan cimrilik ve eli sıkılık ruhsal bir hastalık olarak ele alınmıştır. Çare olarak dünya hayatının geçici olduğunun helal kazancın hesabı sorulacağı, haram kazancın cezalandırılacağı bildirilmiştir. Ayet, hadis ve alim sözleriyle konu desteklenmiştir (s. 87-88). “*Sonu Gelmez İstekler*”i ise yazar, bir diğer ruh hastalığı olduğunu açıklamıştır. İhtiras ve arzuların ahireti ötelemek anlamına geldiğini kulun anlaması gerekir. Çarenin ölümün yakın

olduğunu hatırlamak olduğu ele alınmıştır. Bilgin bir zatın sözüyle örneklenmiştir (s. 89).

“*Çok Kazanma Hırsı*”, çok kazanıp zengin olma hırsının da nefsi bir hastalık olduğu ele alınmıştır. Çare olarak kişi bilmelidir ki ne kadar hırsa sahip olursa olsun Allah’ın ona vereceğinden fazlasını kazanamayacağını bilmeli denilerek ayetlerle desteklenmiştir (s. 91). “*Mal Hırsı*”, nefsi hastalıklardan bir diğeri servet edinme hırsı ve yardım etmeme cimriligidir. Çare olarak kulun ecelinin her an geleceğini bilmesiyle olacağı ifade edilmiştir. Bunu düşünüp yardımlarda bulunulması gerektiğine değinilmiştir. Ayet ve sahabe sözleriyle örnekler verilmiştir (s. 97-98).

“*Yanlış Tevekkül*”, kulun sırf Allah’a tevekkül ettiğini göstermek kastıyla geçimini sağlamaktan vazgeçmesi, Allah’ın ona rızkını çaba sarf etmeden göndereceğine inanması ve rızkı gelmeyince de Rabbine gücemesinin yanlış bir tevekkül örneği olarak ele alınmıştır. Çare olarak bunun çözümünün kişinin kendi rızkını ancak çalışarak elde edeceğine inanması gerektiği ifade ediliyor. Kulun öncelikle kendi rızkını kazanması sonrasında Allah’a içten bir tevekkül etmesi daha doğru olacaktır. Mevlana’nın bir sözüyle desteklenmiştir (s. 102).

“*Yoksulmuş Gibi Görünmek*” kişinin manevi bir hastalığı olarak yeterince rızkının olmasına rağmen yokmuş gibi davranması ele alınmıştır. Çare yoksulken bile tok gibi görünmektir. Geçmiş büyüklerden örnekler verilmiştir (s. 106). “*Şımarıklık*” bir diğer ruhsal hastalık olarak yazar şımarıkça davranmayı ele almıştır. Çare olarak kişinin Allah’ın verdiği nimetlere tepeden bakanların Allah’ın sevmeyeceği kullar olduğunu bilmesi ve ona göre hareket etmesi gerektiğine değinilmiştir. Ayet ve hadislerle de desteklenmiştir (s. 108).

“*Zenginlere Rağbet*” nefsin bir diğer hastalığı ise zenginlere özenme, onlarla birlikte olma eğilimi, aşırı sempati duyma gibi durumlar olarak ele alınmıştır. Çare olarak kul fakirlerle birlikte olmalı, Allah’ın izni olmadan zengininin rızkının fakire geçmeyeceğini bilmelidir. Zenginlerin malına istek duyulmadığı zaman onlara olan sevginin de ortadan kalkacağı belirtilmiştir. Konu ayet ve hadislerle örneklenmiştir. Dipnot olarak da Tirmizi’den bir hadisle desteklenmiştir (s. 114-115).

Bu bölümde ise nefsin basamakları, intikam, kin, çok konuşma gibi nefsi kötü yönde besleyen davranışlar ele alınacaktır. İlk olarak “*nefsin basamakları*” ele alınmış ve üç alt başlıktan oluşmaktadır.

Bu alt başlıklarda (i)nefsi mutmainne, (ii) nefsi levvâme, (iii) nefsi emmare açıklamıştır. Bunlardan nefsi mutmainne’nin nefis mertebesinde diğer ikisinden daha üstte olduğu, Allah’ın emrettiklerinin net bir

şekilde uygulandığını, yasakladıklarından net bir şekilde kaçındığından ve tam bir gönül bağı ile bir bağlılık sergilediği ifade edilmiştir. Fecr suresinin 28. ayetiyle de desteklenmiştir. Nefs-i levvâme ise kişinin daha çok kendini sorgulama evresinde olduğu ne iyi ne de kötü olarak adlandırılan sadece iç pişmanlığı yüksek olan bir nefis olarak tanımlanmıştır. Kıyame suresinin 2. ayetiyle de desteklenmiştir.

Nefs-i emmare üçüncü alt başlık olarak ele alınan bu nefis türü hayırlı işlerden uzak duran ve kötüye meyilli nefis olarak ele alınmıştır. Hz. Adem'in çamuru bela, tutku/heves ve şehvetle yoğurulmuştur hadisi ile örneklenmiştir. Birçok ayeti kerime ile de desteklenmiştir (s. 15-16). Bir sonraki başlık "*Çok Konuşma*" olarak ele alınmıştır. İki şekilde olacağına değinilerek birincisinin bilgisiyle ve güzel konuşmasıyla üstünlük sağlamak, ikincisinin de cahilce konuşmak olduğundan bahsedilmiştir. Çare olarak da kişinin her söylediği sözün hesabını vereceğinin bilicinde olması gerektiğine değinilmiştir. Bazı ayeti kerimelerle, hadisi şerifler ve bilginlerin sözleriyle desteklenmiştir (s. 44-45).

Bir diğer nefis hastalığı "*İntikam (Kin), Düşmanlık ve Öfkedir*". Kin gütmenin, düşmanlık etmenin ve öfkelenmenin bir nefsi hastalık olduğu belirtilmiştir. Çare olarak düşmanlığın, öfkenin sebebinin sadece dini yasaklara karşı olabileceği, nefsi şeyler de öfke ve düşmanlığın olmaması gerektiği ifade edilmiştir. Yazar, dipnot olarak bir savaşta Peygamber Efendimizin düşmanını öldürürken yüzüne tükürmesinin ardından, Peygamber Efendimizin düşmanı serbest bırakması din adına öldürülmesi gerektiği, nefsi bir öldürme olabileceğinden dolayı serbest bıraktığına değinilmiştir (s. 58). "*Dünyevi dostluk*" kişinin bir diğer nefsi hastalığı ise kişinin ahbablarıyla ve akrabalarıyla sohbet etme hevesi ve isteği içinde olması olarak ele alınmıştır. Çare olarak kişi arkadaşlığın ve ahbablığın geçici olduğunu düşünmesi gerekiyor. Hadisi şerifler ve alimlerin sözleriyle desteklenmiştir (s. 68-69). "*Dostlarının Ayıplarını İfşa*" yakın çevresinin ayıplarını ortaya çıkarma çabası da bir hastalık olarak ifade edilmiştir. Çare olarak başkasının ayıbını ortaya çıkarmadan önce, kişinin kendisini karşısındakinin yerine koyarak hareket etmesi gerektiğine değinilmiştir. Alim sözleriyle örneklenmiştir (s. 76).

"*İsyan ve Öfke*" bir diğer ruhsal hastalık ise isyan etmek ve öfkedir. Çare olarak kişi kaderine nefsinin razı etmeli zira isyan ve öfke şeytandan kaynaklanmaktadır. Kul buna düşmemeli denmiştir (s. 84-85). "*Yalancılık*" yalan söylemek ruhsal bir hastalıktır. Çare olarak kişi kendisini doğru olana zorlamalı ve insanların kişi hakkında ne düşündüğüne takılmamalıdır. Kişinin yalan söylemesinin sebebi insanlar tarafından sevilme, saygınlık duygusu, hadisler ve alim sözleriyle desteklenmiştir (s. 86).

Kitabın sonunda yazar “Sonsöz” de nefsin bütün hastalıklarını ele almanın mümkün olmadığına, belirtilen hastalıkların çareleri de ancak Allah razı olursa şifa bulunacağını ifade etmiştir. Nefsin zaten özü itibarıyla kusurlu ve hastalıklı olduğu ve sürekli kötülüğü emrettiği ifade edilerek verilen çarelerin insanlara faydalı olması yönünde niyazda bulunarak kitap bitirilmiştir.

Sonuç olarak bu eser hakkında genel bir değerlendirme yapıldığında;

(a)-*Güçlü yönleri:* (i) Nefsin birçok hastalığına değinen psikoloji el kitabı niteliğindeki bu eseri yazar, inananlar her iki dünyada da gerçek anlamda mutlu olsunlar diye kaleme aldığı faydalı bir eser niteliğinde değerlendirilebilir. (ii) Yazar eserinde birincil ve ikincil kaynaklara başvurmuştur. Özellikle Kur’an-ı Kerim’deki ayetlerden bolca yararlanmış; hadisler, sahabenin hayatlarından kısa öykülerle desteklenmiştir. Ayrıca tasavvufun yapı taşlarından olan şahsiyetlerin (Mevlâna, Yunus Emre, vd.) dörtlüklerinden okura tasavvufun deruni hissiyatını yansıtmış denebilir. (iii) Yazar nefsin temel hastalıklarını ele alarak bunların kısaca çarelerini belirtmiş, terimlerini yerli yerinde kullanmıştır. Dilde sade ve akıcı bir üslup korunarak okuyucuya anlama konusunda kolaylık ve zaman kazandırmıştır. Dolayısıyla kullanılan dilin fazla akademik olmaması, çalışmanın daha geniş bir okur kitesine ulaşmayı hedeflemiş olabileceğini düşündürmektedir.

(b)-*Zayıf yönleri:* (i) Nefsin hastalıkları ele alınan eserde açıklamalar çok kısa tutulmuş bu da okuyucu kitesinin seviyesini düşünecek olursak, anlaşılması zor olabilir dil açık kullanılmış lakin açıklamalar kısa tutulduğu için konu kavranması konusunda sıkıntılar olabilir. (ii) Akademik olarak metodolojisi zayıf olan eserde dipnotlara değinilmemiş metin içinde direk isim olarak ele alınan kaynaklarda anonim alıntılar da görülmektedir (geçmişteki büyüklerimiz s.56 vb.). (iii) Manevi plandan bakıldığında; ruh hastalanmaz, hasta olan zihindir. Çünkü ruh Rabbinin emrindedir, ondan bir parçadır. Psikolojik rahatsızlıklar olabilir ve bunların altında yatan nedenler bazen dini konular, yanlış din algısı vs. olabilir. (iv) Kitapta ara ara sert ifadelere yer verilmiştir. Eski zamanlarda yazılmış bir eser olması da bunun ana sebeplerinden biridir.

(c)-*Geliştirilebilir yönleri:* Eser, birçok konuyu bir arada barındırarak günlük hayatta farkında olmadan yaptığımız, hayattan bir parça olan konuların aslında nefsin bir hastalığı olduğunun ve tedavi edilmesi gerektiğini ele almış ancak çok fazla konuyu çok kısa şekillerde ele aldığı için

konu geçişlerinde adaptasyon problemi yaşanabilir, az konu güzelce detaylandırılarak ele alınabilirdi tabi bunun özet mahiyetinde bir el kitabı olduğunu düşünecek olursak eser, yazarın amacını taşıyor olabilir.

Son olarak kitap hakkında şu cümle abartıdan uzak nesnel bir değerlendirme sayılabilir. Kendi hastalığını fark edip veya hiç nefsinin kusurlarını fark etmeden arayış içinde olan ve aradığını tasavvufta bulmayı hedefleyenler için mutlaka okunması gereken güzel bir eserdir.

