

**Tasavvuf İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi**

ISSN: 1302-3543

April/Nisan 2022, 25 (49): 241-245

**Kalp, Nefs ve Ruh**

Prof. Dr. Robert Frager, Çeviri: İbrahim Kapaklıkaya, Sufi Kitap,  
Nisan 2018, İstanbul, 319 s.

**Fatih Lengerli**

Yüksek Lisans Öğrencisi, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Lisansüstü  
Eğitim Enstitüsü  
fatihlengerli20@gmail.com

**Makale Bilgisi/Article Information****Makale Türü/Article Types:** Kitap Tanıtımı/Book Review**Geliş Tarihi/Received:** 01 Mart/March 2022**Kabul Tarihi/Accepted:** 07 Mart/March 2022**Yayın Tarihi/Published:** 30 Nisan/April 2022**Yayın Sezonu/Pub Date Season:** Nisan/April**Cilt/Volume:** 25**Sayı/Issue:** 49**Sayfa/Pages:** 241-245

**Atıf/Cite as:** Lengerli, Fatih. "Kalp, Nefs ve Ruh, Prof. Dr. Robert Frager, Çeviri: İbrahim Kapaklıkaya, Sufi Kitap, Nisan 2018, İstanbul, 319 s.". Tasavvuf İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi-Tasavvuf Scientific and Academic Research Journal 25/49 (Nisan 2022): 241-245.

**İntihal/Plagiarism:** Bu makale, iThenticate yazılımınca taranmıştır. İntihal tespit edilmemiştir/This article has been scanned by iThenticate. No plagiarism detected.

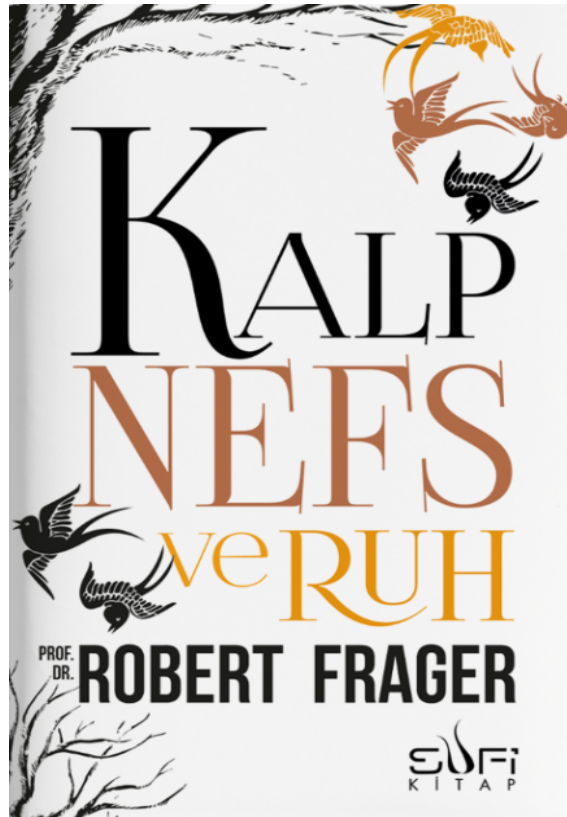
**Yayıncı/Published by:** İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi/İstanbul Sabahattin Zaim University.

**Etik Beyan/Ethical Statement:** Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve yararlanılan tüm çalışmaların kaynakçada belirtildiği beyan olunur/It is declared that scientific and ethical principles have been followed while carrying out and writing this study and that all the sources used have been properly cited (Fatih Lengerli).

## **Kalp, Nefs ve Ruh**

Prof. Dr. Robert Frager, Çeviri: İbrahim Kapaklıkaya, Sufi Kitap,  
Nisan

2018, İstanbul, 319 s.



Kalp, nefis ve ruh, Prof. Dr. Robert Frager'in tasavvuf ve psikolojiyi harmanlayarak ortaya koyduğu kitabının adıdır. Bu sadece iki disiplinin birbirine katılmasından ziyade adeta Doğu ile Batı'nın mistik

yaşamlarının harmanlanması anlamına da gelir. Robert Frager, ABD'li psikolog, yazar ve aynı zamanda bir sufidir. Benötesi psikolojinin öncülerinden ve pozitif psikolojinin kurucularından olan Frager, Muzaffer Ozak'ın halifelerinden biri olarak Halveti-Cerrahi tarikatının Amerika'daki önderlerinden biridir. Bu tarikatın içerisinde Ragıp Baba olarak da bilinmektedir. Yazarın bu kitabının yanı sıra 'Aşktır Asıl Şarap' ve 'Sufi Terapistin Sohbet Günlüğü' adında kitapları da bulunmaktadır.

Kitap sekiz bölümden oluşmaktadır. Birinci bölüm; kalp, nefis ve ruh psikolojisi, ikinci bölüm; kalbinizi açma, üçüncü bölüm; nefis terbiyesi, dördüncü bölüm; yedi ruhumuz, beşinci bölüm; yedi ruhunuzu dengeleme, altıncı bölüm; tasavvuf pratikleri: psikoruhsal terapi, yedinci bölüm; şeyh ve derviş: tasavvufta manevi rehberlik, sekizinci bölüm; aradaki perdeleri kaldırma.

Yazar kitabın önsözünde tasavvufun kısaca tarihine, nereden geldiğine değinmekte ve tasavvuf kelimesini etimolojik olarak kısaca ele almaktadır. Daha sonra tasavvuf ve dinin ne tür bir ilişkisi olduğunu dile getirmektedir. Yazar ayrıca önsözde bir şeyhe derviş olabilmek için başvurulacak yolları ele almış ve kendisinin de bu yollardan hangisine başvurduğunu belirtmiştir. Kitabın önsözünde bazı menkıbelere değinilmiş ve yazarın şeyhiyle arasında geçen olaylar anlatılmıştır.

Birinci bölümde kalp, nefis ve ruh hakkında kısa kısa bilgiler verilerek Batı psikolojisiyle tasavvuf psikolojisi arasında sistemsel karşılaştırmalar yapılarak olması gerekenin ne olduğu konusunda bazı mülâhazalar yapılmış. Tasavvufun çeşitli yolları hakkında bilgilendirilme yapılan bu bölüm 'Sufinin Günlüğü' adlı bir egzersizle sona ermiştir.

Yazar ikinci bölümde kalbin insan için öneminden bahsederek kalbi maddi ve manevi olarak ikiye ayırmış ve bunların kıyaslamalarını yapmıştır. Bu bölümde kalbin dört bölümü hakkında bilgi verilerek bunların içeriğine değinilmiştir. Nur ayeti olarak bilinen Nur Suresi 35. ayet bu bağlamda değerlendirilmiştir. Yazar netice olarak bu bölümde zikrettiği bilgileri hülâsa olarak vermiş, dünyaya sırf dışsal olarak değil de içsel olarak bakmamız gerektiğini ve iç alemin başını çekenin kalp olması gerektiğini öğütlemiştir. Kalbi açma egzersizlerine, açılmış bir kalbin nimetlerine de temas edilerek bölüm sonlandırılmıştır.

Üçüncü bölümde nefis hakkında tanımlayıcı bazı bilgiler verdikten sonra nefis çeşitleri ele alınmıştır. Yazar bu bölümde hem tasavvufi

pratikleri hem de psikoloji bilgilerini harmanlayarak doyurucu bilgiler ortaya koymaktadır. Nefs çeşitlerini açıklayarak her nefsi bir diyagramla göstermiş ve ayrıca her nefis çeşidi için de yapılması gerekenleri sıralamıştır. İlave olarak da her nefis çeşidi için o nefis çeşidine sahip olanların yaşadığı şehirler temsili olarak verilmiş ve o şehir hayatına sahip olanların özellikleri belirtilmiştir. Bu bölümde kişilerin kendini dönüştürmesi için bazı çözüm yolları tavsiye eden yazar, manevi rahatsızlık çekenlerin de faydalanabileceği bilgiler vermiştir. Son olarak tövbe egzersiziyle bölüm sonlanmıştır.

Dördüncü bölümde ise insanların yedi ruhundan bahsedilerek bu yedi ruhun mahiyeti hakkında bilgiler verilmiş ve yedi ruhun karakteristik özelliklerine değinilmiştir. Sonrasında ruhlara arasındaki dengesiz işleyişten bahsedilmiş ve bahsedilen dengesiz işleyiş örnekleri verilmiştir. Yazar son olarak da yedi ruhun dengelenebilmesi için yapılabilecekleri tavsiye ve uygulama şeklinde okura sunmuştur. Bu bölümün devamı niteliğinde olan beşinci bölümde de yedi ruhun nasıl dengeleneceğini, bunları dengelemek için yapılması gereken pratikleri, dengeli ruhların insana etkisinin nasıl olduğunu, İslam'daki bazı emir ve yasakların ruhlara bağlamında ne gibi faydalar sağladığını anlatmış olan yazar bütün ruhlara olan ihtiyacımızı da dile getirmiştir. Yazar ruhlara uyumlulaştırma hakkında tavsiye egzersizlerde bulunarak bu bölümü de nihayete erdirmiştir.

Kitabın altıncı bölümünde tasavvuf pratiklerinden bahsedilmekte, oruç, halvet, edep, Allah'ı zikretmek ve rabıta gibi pratiklere değinilmektedir. Tüm bunların tasavvufi hayata nasıl etki ettiği belirtilmekte, tek tek üzerinde durulmaktadır. Sonrasında ise bunların nasıl uygulanacağı egzersizler halinde verilerek okuyucuya uygulama noktasında kolaylık sağlanmıştır.

Yedinci bölümde şeyh-derviş ilişkileri ele alınarak şeyhin müridi üzerindeki görevleri açıklanmıştır. Buna ilaveten de şeyhte bulunması gereken dört sıfat izah edilerek dervişin eğitimiyle alakasına vurgu yapılmıştır. Yine bu bölümde gerçek ve sahte şeyhlerden bahsedilmiş, şeyhlerin rüya yorumlama kabiliyetlerine de değinilmiştir. Hemen hemen her bölümde yaptığı gibi yazar yine birkaç egzersizle bölümü sonlandırmıştır.

Son bölüm olan sekizinci bölümün başında günümüzde tasavvufun nerede durduğuna, Cerrahi geleneğin uygulamalarına ve şeyhin karşısında edepli olmaya temas edilmiştir. Yazar aslında şeyhe gösterilen edep ve saygının, onun şahsına değil o yolun tüm büyüklerine, tarikatın temsil makamına ve İslam önderlerine gösterildiğini dile getirmektedir. Bu bölümde ele alınan bir başka husus ise; kalp, nefis ve ruh adına şimdiye kadar anlatılanların pratik hayatta yansıması ve birbiriyle olan ilişkileridir. Yani yazar bu konuda şimdiye kadar anlatmış olduğu şeyleri adeta uygulama alanına dökmüş ve hayatımızı dönüştürebilmek için yapılması gerekenleri belirtmiştir. Bölümün sonunda yine egzersiz vermeyi ihmal etmeyen yazar kitabın sonunda yararlandığı kaynakları teşekkür ederek belirtmiştir.

Sonuç olarak Kalp, Nefs ve Ruh kitabı bize içimizde bulunan potansiyelimizi hatırlatmakta ve tüm insanların içinde bulunan bu üç önemli öğeyi tanımlamaktadır. Bu üç öğeyi tek tek ele alarak hem tasavvufi pencereden hem de psikoloji penceresinden bakış açıları sunmaktadır. Aslında kitabın en önemli artıklarından biri budur. Yani yazarın hem sufi hem de psikoloji alanında belli mesafeler kat etmiş bir kişi olması. Bu yönüyle kitap bizim pratik hayatımıza da katkı sağlayarak sadece söylemde kalmıyor, eylem yönüne de ışık tutuyor. Gerek verdiği hikâyeler ve yaşanmış olaylarla gerek bölüm sonlarında verilen egzersizlerle söylenenler adeta pekiştiriliyor ve kalıcı olması sağlanıyor. Kitabın dilinin de gayet sade olması bizim anlamamıza bir engel oluşturmayarak özümsememizi sağlıyor.