

## NEFİS MERTEBELERİNİN PSİKOLOJİDEKİ KARŞILIKLARI ÜZERİNE BİR DEĞERLENDİRME: ROBERT FRAGER ÖRNEĞİ

Mehmet Şirin AYIŞ\*

### Özet

*Tasavvuf düşüncesinde nefis, aslında bir tanedir. Ancak içinde bulunduğu durum göz önünde bulundurularak, emmâre, levvâme, mülhime, mutmainne, raziye, marziyye ve kâmile olarak yedi mertebeye ele alınmıştır. Tasavvufun, insan nefsi ile alakalı olarak ortaya koyduğu bu yaklaşım, insanın tutum ve davranışlarını inceleyen modern psikolojinin de ilgi alanına girmiştir. Bu yüzden günümüzde Batıda psikoloji alanında yapılan çalışmaların bir kısmında, tasavvuftaki nefis mertebeleri konusunun, psikolojinin bazı konularıyla birlikte ele alındığını görmekteyiz. Ancak İslam tasavvuf düşüncesinin nefis ilmine bakış açısı ile Batı psikolojisinin bakış açısı farklı olmuştur. Tasavvuf düşüncesinde insan, sürekli değişen ve gelişen dikey bir varlık olarak ele alınırken Batı psikolojisinde insan, ruhsal ve manevi yükseliş hedefi olmayan, değişim ve dönüşüme kapalı, statik ve yatay bir varlık olarak ele alınır. İslam tasavvufunun, insan nefsinin ele alışıdaki bu değişen, gelişen, dinamik ve dikey bakış açısı Batı'da bu ilim ile uğraşanları farklı arayışlar içerisine sokmuş ve bunun sonucunda birçok Batılı Psikolog ve araştırmacının yolu tasavvuf ile kesmiştir. Bu çalışmamızda, Amerika'da, Transpersonel Psikoloji alanında Profesör olan Robert Frager'in Kalp, Nefs ve Ruh (Süfi Psikolojisinde Gelişim, Denge ve Uyum) adlı kitabında, tasavvuf düşüncesindeki nefis mertebeleri konusunun, modern psikolojinin verileri ile birlikte nasıl ele alındığı hususları üzerinde durulacaktır.*

**Anahtar Kelimeler:** Nefs Mertebeleri, Tasavvuf, Psikoloji, Robert Frager.

Gönderilme Tarihi: 24.10.2019

Kabul Tarihi: 24.11.2019

\* Bingöl Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, Tasavvuf A.B.D. Bingöl, / TÜRKİYE. TEL: 0532 457 34 38. (msirinayis@hotmail.com) ORCID: 0000-0002-7040-4110.

## **AN EVALUATION ON THE PSYCHOLOGICAL EQUIVALENTS OF THE STAGES OF NAFS: ROBERT FRAGER CASE**

### ***Abstract***

*In the Sufi thought, the nafs, in essence, is just a grain. However, in view of its current situation, it has been discussed in seven stages as al-ammarah (the inciting), al-luwwamah (the self-accusing), al-mulhamah (the inspired), al-mutma'innah (at peace), ar-radiyyah (the pleased), al-mardiyyah (the pleasing) and al-kamilah. This approach, which Sufism put forward in relation to human nafs, has also been of interest in modern psychology, which examines human attitudes and behaviors. For this very reason, it can be seen in some of the studies conducted on psychology the West that the subject of the stages of the nafs in Sufism is discussed in cooperation with the subjects of psychology. However, the perspective of Islamic Sufi thought towards the science of the self has been quite different from the perspective of Western psychology. While, in Sufi thought, the human being is considered as a vertical entity changing and evolving on a continuous basis, in Western psychology, the human being is discussed as a static and horizontal entity with no such aims of any spiritual and moral ascensions. This changing, developing, dynamic and vertical perspective of Islamic Sufism while dealing with the human nafs has put those who are engaged in this science in the West in different searches. Thus a good many of Western psychologists and researchers have crossed paths with Sufism. This study dwells on how the subject of the stages of the human nafs in Sufism is discussed along with the knowledge and information from modern psychology in the book called "Heart, Self and Soul" (Development, Balance and Harmony in Sufi Psychology) by Robert Frager who is a Professor of Transpersonal Psychology in the United States.*

**Keywords:** *The Levels of the Nafs, Sufism, Psychology, Robert Frager*

## Giriş

Tasavvuf düşüncesinde, nefis mertebeleri ile ilgili ilk sınıflandırmayı Cüneyd-i Bağdâdî'nin yaptığı söylenir. Bağdâdî, nefis mertebelerini emmâre, akile, hassa, şakire ve mutmainne şeklinde beş kısma ayırmıştır. Hakîm Tirmizî ve Eşrefoğlu Rûmî gibi sufiler, emmâre, levvâme, mülhime, mutmainne şeklinde dörtlü, İmam-ı Gazâlî, İbn Atâullah İskenderî, Râgıb el-İsfahânî, Necmeddin-i Kübrâ ve Şihâbüddin Sühreverdî gibi mutasavvıflar ise emmâre, levvâme, mutmainne şeklinde üçlü tasnife tabi tutmuşlardır. Osmanlı mutasavvıfları ise genellikle yedili tasnifi benimsemişlerdir. (Muslu, 2012: 340)

Tasavvuf ehli, insan nefsinin terbiye edilerek ruhanîleşmesi ve Rahmanî duyguların tecelli edeceği yer haline getirilmesi için bir kısım terbiye metotları ortaya koymuşlardır. Bu metot, ya da usûl ve esasların farklılık durumlarına göre tarikatlar rûhanî ve nefsanî olmak üzere iki guruba ayrılırlar. Rûhanî tarikatlarda, ruh, saflaştırılıp, “elest bezmi”ndeki misaka bağlı kalması için gerekli terbiye metotları uygulanır ve bu şekilde nefis, ruhun emrine girmiş olur. Nefsanî tarikatlarda nefis, emmâre, levvâme, mülhime, mutmainne, raziye, marziyye ve kâmile olarak yedi mertebede ele alınır ve her bir mertebede, “esma-i seb'a”dan bir isim ile terbiye edilir. (Yılmaz, 2007: 259-264)

Tasavvufun insan nefsi ile alakalı olarak ortaya koyduğu bu yaklaşım, insanın tutum ve davranışlarını inceleyen modern psikolojinin de ilgi alanına girmiştir. Bu yüzden günümüzde hem ülkemizde hem de Batıda psikoloji alanında yapılan çalışmaların bir kısmında, tasavvuftaki nefis mertebeleri konusunun, psikolojideki bazı konularla birlikte ele alındığını görmekteyiz.

Aslında insan nefsi ve benliği ile ilgili çalışmalar, Felsefe ilmi ile beraber sosyal bilimler ya da davranış bilimleri adı altında çok daha eski tarihlere dayanır. Zira insan öteden beri kendi tutum ve davranışlarından etkilenmiş ve bunlarla ilgili birçok dini ve felsefi görüş ortaya koymuştur. Milattan önce 4. ve 5. yüzyıllarda Platon, Aristo ve diğer Yunan düşünürleri, günümüz psikologlarının ilgilendiği pek çok sorunla uğraşmıştır. Bellek, öğrenme, motivasyon, algı, rüyalar ve irrasyonel davranışlar gibi insan doğası hakkında bugün sorulan sorular, yüzyıllar önce sorulan sorularla hemen hemen aynı türdendir. (Schultz vd., 2016: 24-26)

İslam dünyasında da, daha ilk dönemlerden itibaren Kur'an-ı Kerim'in dikkat çektiği insanın nefsi, benliği, tutum ve davranışları gibi pek çok konu ile ilgili çalışmalar yapılmıştır. Muhasibî, Hakîm Tirmizî, İbn Sina, İbn Rüşd, Gazzalî, İbn Arabî ve Mevlana gibi pek çok düşünür ve sufi, insanın olumlu ya da olumsuz

*Nefis Mertebelerinin Psikolojideki Karşılıkları Üzerine Bir Değerlendirme:  
Robert Frager Örneği*

pek çok davranışı üzerinde durarak, sağlıklı bir kişilik ve benlik yapısının gelişimi konusunda çalışmalar yapmışlardır. (Işıtan, 2014: 15)

Bütün bu çaba ve gayretlerle beraber, tasavvufun nefis mertebelerine bakışı ile modern psikolojinin bakışı birbirinden farklı olmuştur. İslam tasavvufundaki nefis ilminin bizlere sağladığı en büyük avantaj, insanı sürekli değişen ve gelişen dikey bir varlık olarak ele alması ve her durumda bir üst katın varlığını haber vermesidir. Oysa Batı psikolojisi bu katlara sistematik olarak vakıf olmadığı gibi, üst katlara çıkan asansörün varlığından da habersizdir. Eğer bir üst kata çıkmak mümkün olmazsa içinde bulunulan kat mükemmel döşenmiş olsa, şartlar da ideal görünse yine de huzur giderek kaybolur. Gizli bir çağrı senin yerin burası değildir der. İşte Batı psikolojisinde, İslam tasavvufundaki dikey gelişim imkânı olmadığından, dikey gelişim teşvik edileceği yerde, içinde yaşanılan kattaki daireyi süsleme yoluna gidilmektedir. Bu durum sonucunda orada yaşayan alt kişilik azdırılarak ahlaki bir relativizm (izafi, görece) ile hedonizm (hazcılık), narsizm (kendini beğenmişlik-öz severlik) ve egoizm desteklenmiş olmaktadır. Bu durum da insanlara huzur verme yerine bireyi ve toplumu daha çok huzursuz hale getirmektedir. (Merter, 2008: 185-186)

Hâlbuki İslam tasavvuf düşüncesinde İnsan, sadece şehevânî ve hayvânî nefisten müteşekkil bir varlık olmayıp, sonsuza doğru gelişme potansiyeli olan, çok katlı ilahî bir yapının temsilcisidir. Bu yüzden aşağıdan yukarıya doğru insan nefsinin her bir mertebesinin Cenab-ı Hakk'ın ismi şerifleri ile bir irtibatı vardır. Dolayısıyla, sonsuzluğa doğru tekâmül eden nefis yolculuğunun her mertebesinde, bir üst varoluş konumuna geçmek için bazı isimler anahtar görevini görürler. Bunlar, bir anlamda gaybın anahtarlarıdır. Bu isimler, alt nefis mertebelerinde basınç hâlinde dirler ve var olmayı talep ederler. Tıpkı nefesini tutmuş insan gibi bir an önce serbest kalmayı arzu ederler. Dolayısıyla insanın gerçek hürriyeti, nefsi emmârenin esaretinden kurtulup, nefis mertebelerini aşılıp, manevî ve ruhanî yükselişini gerçekleştirmesi ile mümkündür. Zira insan, ancak bu şekilde bir yükselme neticesinde statik yani durağan bir varoluştan dinamik yani değişen ve gelişen bir varoluşa geçer ve hayat da ancak bu şekilde bir anlam kazanır. (Merter, 2008: 171-172)

İslam tasavvufunun, insan nefisini ele alışıdaki bu değişen, gelişen, dinamik ve dikey bakış açısı karşısında, Batı psikolojisinin, ruhsal ve manevi yükseliş hedefi olmayan, değişim ve dönüşüme kapalı, statik ve yatay bakışı açısı, bu ilim ile uğraşanları farklı arayışlar içerisine sokmuş ve bunun sonucunda birçok Batılı Psikolog ve araştırmacının yolu tasavvuf ile kesişmiştir. Günümüzde, hem ülkemizde hem de Batı'da özellikle psikoloji alanında yapılan bazı çalışmalarda,

tasavvuftaki nefis mertebelerinin, modern psikolojinin verileri ile birlikte ele alındığı görülmektedir.

Bu alanla ilgili makale ve kitap düzeyinde yapılan bazı çalışmalar şunlardır: Hüseyin Peker, “Tasavvuf Psikolojisi”, (Peker, 1993: 35-52). Ali Kuşat, “Nefis Mertebelerine Psikolojik Bir Yaklaşım”, (Kuşat, 2002: 119-128). Süleyman Derin, “Mevlana’nın Mesnevi’sinde Psikolojik Yaklaşımlar”, (Derin, 2010: 345-358). İbrahim Işıtan, “Sadreddin Konevi’ye Göre Sûfi Psikolojisi: Konevî Düşüncesinde Sûfi Kişilik Yapısının Temel Dayanakları”, (Işıtan, 2012a: 163-178). İbrahim Işıtan, “Seyrû Sülûk/Mânevî Yolculuk Psikolojik Bir Terapi Olabilir mi? Erzurumlu İbrahim Hakkı Örneği”, *Bütün Yönleriyle Erzurumlu İbrahim Hakkı Hazretleri Sempozyumu*, (Işıtan, 2012b: 189-207). İbrahim Işıtan, “Kuşadalı İbrahim Halvetî’ye Göre Mânevî Şahsiyet Gelişimi”, (Işıtan, 2016: 1698-1715). İbrahim Işıtan, *Sufi Psikolojisi: Sülemi’ye Göre Sufi Benlik Dönüşümü*, (Işıtan, 2014). Kemal Sayar, *Sufi Psikolojisi*, (Sayar, 2000). Ali Rıza Bayzan, *Sufi İle Terapist*, (Bayzan, 2013). Mustafa Merter, *Dokuz yüz Katlı İnsan*, (Merter; 2007). Mustafa Merter, *Nefis Psikolojisi ve Rüyaların Dili*, (Merter, 2014). Lynn Wilcox, *Sufizm ve Psikoloji*, (Wilcox, 2001). Michaela Mihriban Özelsel, *Halvette Kırk Gün*. (Özelsel; 2013).

Bu çalışmamızda, Amerika’da, Kaliforniya Üniversitesi Palo Alto Enstitüsünde Transpersonel Psikoloji alanında Profesör olan Robert Frager’in *Kalp, Nefis ve Ruh (Sûfi Psikolojisinde Gelişim, Denge ve Uyum)* adlı kitabında, tasavvuf düşüncesindeki nefis mertebeleri konusunun, modern psikolojinin verileri ile birlikte nasıl ele alındığı hususları üzerinde durulacaktır. Çalışmada evvela kısaca nefsin tarifi ve mertebeleri hakkında bilgi verilecek daha sonra ise Frager’in nefis mertebeleri ile ilgili yaklaşımları üzerinde durulacaktır. Amacımız, insanın manevi eğitim ve terbiyesi ile ilgili temel konularından kabul edilen nefis mertebeleri ve her bir mertebede nefsin içinde bulunduğu farklı aşamaların, psikolojideki karşılıkları üzerinde durmak ve bu alanda yapılacak yeni çalışmalara bir nebze de olsa katkı sağlamak olacaktır.

## 1. Nefsin Tarifi ve Mertebeleri

Nefis, sözlükte “ruh, can, hayat, hevâ, heves, beden ve bedenden kaynaklanan süflî arzular” gibi anlamlara gelir. (İsfahânî, 2007:1472)

Tasavvuf ıstılahında ise, şer ve günahın kaynağı olan, “kötü huy ve süflî arzuların tamamı” anlamına gelen ve kötülüğü emreden nefis anlaşılır. Bu yüzden tasavvuf, nefsin, cisim veya cevher, kadîm veya hâdis, evvel veya sonradan yara-

*Nefis Mertebelerinin Psikolojideki Karşılıkları Üzerine Bir Değerlendirme:  
Robert Frager Örneği*

tılışı gibi hususlarından ziyade, manevî hastalıkları ve bunları tedavi etmenin yolları ile bunlardan korunmanın çareleri gibi konular üzerinde durmuştur. (Uludağ, 2006: 526-529)

Mutasavvıflara göre, insanın nefsini bilmesi, gazap, haset, kibir, kin, şehvet, riya, gaflet, dünya sevgisi, ahiret sevgisi gibi nefsin tabiat ve heveslerinden ne kadar kınanmış ahlak varsa, bunların tamamını bırakarak kendini temizlemesi ve bunların yerine İslam'ın emrettiği ve uygun gördüğü güzel ahlaklar ile ahlaklanmasıdır. (Kuşeyrî, 1981: 181)

Nefis, aslında bir tanedir. Ancak içinde bulunduğu duruma göre farklı isimlerle ifade edilmektedir. Tasavvuf ehli, Kur'an-ı Kerimde farklı ayetlerdeki isimlendirmelerden hareketle nefsi yedi mertebeye ayırmışlardır. (Muslu, 2007: 44-46; Ayış, 2014: 499-500)

1- Nefs-i Emmare: Kötü ve günah olan işlerin yapılmasını emreden hayvanî nefis olup, insanı çirkin şeylere, dünyevî zevklere sevk eden tabii kuvvet yerine kullanılan bir terimdir. Sâlik bu safhada tamamıyla hayvanî ve şehvânî arzularının etkisi altındadır. Bu nefsin sıfatı, hep kötü işleri istemektir. Bunun tedavisi, samimi tövbe ve terbiyedir. Kuran-ı Kerimde “Hiç şüphesiz nefis devamlı kötülüğü emreder” (Yusuf, 12/53) ayeti bu sıfattaki nefsi tanıtmaktadır. (Gündüz, 1984: 210-215; Türer, 1995: 135; Hani, 2008: 125-138)

2- Nefs-i Levvame: Kendini kınayan, kötileyen, azarlayan nefis demektir. Emmareliği tamamıyla zail olmamakla beraber, ara sıra pişmanlık duyan, sahibini yasaklara yöneltmekten ayıplayan, bazen de hayırlı ameller ilham ederek güzellikleri fısıldayan nefis demektir. Bu safhada sâlikin ruhunda kötülüklerden iyiliklere dönüş arzusu doğar ve önceki kötü fiillerinden dolayı kendi kendini kınamaya başlar. Kuran-ı Kerimde: “Kendini kınayan nefse yemin ederim ki” (Kıyame, 75/1-2) ayeti bu sıfattaki nefse işaret eder. (Gündüz, 1984: 215; Türer, 1995: 136; Hani, 2008: 139-162)

3- Nefs-i Mülhime: İlham, feyiz ve keşfe mazhar olan, neyin iyi, neyin kötü ve günah olduğunu ilhamî bir sezgi ile bilen ve davranışlarını ona göre ayarlayan, şehvet ve şeytanî hislere karşı direnebilen, ruh-i sultanî'nin sesini duyan ve dinleyen insan iradesi yerine kullanılır. Nefs-i Levvâme mertebesinde dünyaya ait zevklerden vazgeçen sâlik, bu mertebede uhrevî mükâfatlardan da vazgeçer ve sadece Allah sevgisi ile meşgul olur. Kur'an-ı Kerim'de: “Nefse ve onu düzenleyene and olsun ki, nefsini temizleyen kurtulmuş, onu kirleten ise ziyana uğramıştır” (Şems, 91/7-10) ayetinde bu nefse işaret edilmektedir. (Gündüz, 1984: 220; Türer, 1995: 137; Hani, 2008: 163-184)

4- Nefs-i Mutmainne: Kalp nuru ile tenevvürü tamamlanmış, kötü ve çirkin sıfatlardan kurtulup, ahlak-ı hasene ile hem-hal olmuş nefse denilir. Mutmaine nefsinin en önemli özelliği, davranışlarından dolayı Rabbinin huzurunda kesinlikle hesap vereceğine inanmasıdır. Bu yüzden yaptığı amellerin ilahî rızaya uygun olup olmadığına azamî hassasiyet gösterir. Bu mertebede sâlikin, kalbinde ilahî aşk yerleşmiş, dünya ve dünyaya ait her şeyi kalbinden çıkarmış, her şeyde Hakk'ın fillerinin tecellilerini müşahede eder hale gelmiştir. Bu yüzden kalbi itminan içerisinde ve huzur doludur. Bu mertebede artık bütün eşyada Hakk'ın tecellilerini müşahede etmeye başlar ve bir takım keşif ve kerametlere nail olur. Kur'ân-ı Kerim'de: "Ey mutmain olmuş Allah ile huzur ve sukuna ulaşmış nefis" (Fecr, 89/27) ayetiyle anlatılan nefis, Allah aşkı ve zikri ile mutmain olmuş nefistir. (Gündüz, 1984: 222; Türer, 1995: 137; Hani, 2008: 185-192)

5- Nefs-i Râziyye: Gerek kendisi, gerekse de başkaları için tecelli eden, hakkındaki ilahî hükümlere tamamen rıza gösteren, keşke şu şöyle olsaydı, bu da böyle olsaydı diye itiraza kalkışmayan nefis demektir. Bu makamda sâlikte beşerî sıfatlar yok olup, sâlik, "beka" ya istidat kazanmaya başlar. Allah'tan gelen her şeye tam bir rıza gösterdiğinden bu mertebeye Râziyye denmiştir. Kur'ân-ı Kerim'de: "Sen O'ndan razı, O da senden razı olarak Rabbine dön. Gir Sâlih kullarımın arasına; gir cennetime" (Fecr, 89/27) ayetiyle anlatılan nefis, bu nefistir. (Gündüz, 1984: 225; Türer, 1995: 138; Hani, 2008: 193-196)

6- Nefs-i Marziyye: Allah ile kul arasında karşılıklı rızanın bulunduğu, Allah'ın razı, kulun da razı olunmuş olduğu bir durumdur. Allah'ın kendisinden razı olduğu nefis bu mertebede tecelli-i ef'âlden kurtulup, tecelli-i esmâ'yı, Hakk'tan bir cezbe ile ayne'l-yakîn müşahede eden nefsin tavrı demektir. Bu mertebede sâlik, Allah'tan razı olduğu gibi, artık Allah da ondan razıdır. Kur'ân-ı Kerim'de: "Sen O'ndan razı, O da senden razı olarak Rabbine dön. Gir Salih kullarımın arasına; gir cennetime" (Fecr, 89/27) ayetiyle anlatılan nefis, bu nefistir. (Gündüz, 1984: 227; Türer, 1995: 138; Hani, 2008: 197-202)

7- Nefs-i Kâmile: bu mertebede sâlik Hakk'tan bir cezbe ile bütün kemâl ve marifet sıfatlarını kazanarak, insanları irşat mevkiine yükselir. Bu makam Hakk vergisi olup, buraya riyâzet ve mücâhede ile gelinmez. Bu menzilde mücadele ve mücâhede biter. Bu mertebede artık sâlik en yüce makama ulaşmış, "kâmil" sıfatını kazanmış, bütün güzel sıfatları kendinde toplamış ve adeta cisimleşmiş bir melek haline gelmiştir. Bu makamdaki kişinin hareketleri ve davranışları hasenat ve ibadetten ibarettir. Sözleri hikmettir. Bu makamdaki kişi bütün bu özellikleriyle "mürşid-i kâmil" sıfatıyla insanları irşad etme yetkisini eline almıştır. (Gündüz, 1984: 229; Türer, 1995: 139; Hani, 2008: 203-206)

*Nefis Mertebelerinin Psikolojideki Karşılıkları Üzerine Bir Değerlendirme:  
Robert Frager Örneği*

İnsan, mahiyet itibari ile bir fizik yani beden, bir de metafizik yani manevî yönü vardır. İnsanın maddi yönü ağız, göz kulak gibi değişik maddi uzuvlardan meydana geldiği gibi, insanın manevî yönü de kalb, ruh ve nefis gibi manevî duylardan meydana gelir. Nefis, insanın manevî yönü ile alakalı bir duyuudur. Ancak bu duyu, genelde insanda bulunan olumsuz ve kötü duygular için kullanılır ve bu daha çok nefis-i emmâre ile ifade edilir. Bu yüzden Tasavvuf ehli, Kur'an-ı Kerimdeki "Hiç şüphesiz nefis devamlı kötülüğü emreder" (Yusuf, 12/53) ayetinden hareketle insanda bulunan bütün kötü duyguları, nefis-i emmâre ile ifade etmişlerdir. Dolayısıyla nefis denilince daha çok emmâre kast edilir. Ancak, kötü duyguların kaynağı olan bu nefis, manevi bir takım eğitimlerden geçtikten sonra, kendisinde bulunan kötü duyguları terk ederek iyi ve faydalı hasletler edinir. Nefis, iyiye doğru geliştikçe, kendisinde bulunan iyilik duyguları da buna bağlı olarak gelişir.

İşte nefis mertebeleri dediğimiz husus, insanın manevi eğitim sonucunda duygularında meydana gelen iyi ve güzel hasletlerin her birisinin farklı bir isim ile isimlendirilmesidir. İnsanın duygularında meydana gelen değişiklikler davranışına da yansdığı için, insanın tutum ve davranışlarını inceleyen Psikoloji ilmi de bu konuya merak sarmış ve zamanla bu ilimle uğraşan pek çok insanın yolu tasavvuf ile kesişmiştir. Bu insanlar, yapmış oldukları araştırmalar ve çalışmalar sonucunda tasavvuf ilmindeki duyguların terbiye edilerek değişmesi ve bu değişimin davranışlara da olumlu olarak yansması olayının insan eğitimi için aslında çok önemli bir husus olduğunu görmüşlerdir. Bunun bir sonucu olarak bunlardan bir kısmı, Müslüman olmuş ve çalışmalarını yine bu istikamette ama bu sefer İslam dinin insanı hem maddi, hem de manevi olarak ele alan yönlerini de göz önünde bulundurarak yapmışlardır. Çalışmamızın bu kısmında, aynı zamanda önemli bir Psikolog olan Robert Frager'in, Tasavvuf düşüncesinin nefis konusuna yaklaşımını, modern psikolojinin verileri ile beraber değerlendirmesi hususu ele alınacaktır.

## **2. Robert Frager ve Nefis Mertebelerinin Psikolojideki Karşılıkları**

Robert Frager, hem psikolog, hem de yazardır. Transpersonel Psikoloji'nin öncülerinden olan Frager Association for Transpersonal Psychology'nin başkanlığı ve Institute of Transpersonal Psychology'nin kurucusudur. Kendisinin başında bulunduğu dergâh California Redwood City'de bulunmaktadır. Reed College, Portland, Oregon, United States, 1957-1961, B.A. Psikoloji eğitimi, ardından Harvard University, Cambridge, Massachusetts, United States, 1961-1967, Ph.D. gibi okullarda Sosyal Psikoloji eğitimi aldı. Frager, Kaliforniya Üniversitesi Palo Alto Enstitüsünde Transpersonel Psikoloji (insan zihninin aşkın veya ruhsal



*Nefis Mertebelerinin Psikolojideki Karşılıkları Üzerine Bir Değerlendirme:  
Robert Frager Örneği*

yönleri üzerinde araştırmalar yapan psikoloji) okulunun başında bulunmaktadır. <https://www.kimpsikoloji.com/uzmanlarimiz/psikoloji-egitimi-veren-hoca-ve-egitmenlerimiz/prof-dr-robert-frager/>. Erişim Tarihi: 20.10.2019.

Robert Frager, 1975 yılında bir gurup arkadaşı ile beraber The Institute of Transpersonal Pyschology'yi kurar. Dünyanın değişik yerlerinden farklı dinlere mensub insanları davet ederek enstitüde kendilerine konuşma fırsatı verir. 1980 yılında Türkiye'den Halveti-Cerrahi tarikatının postnişini Muzaffer Ozaklı Efendiyi davet eder. (Ozaklı'nın hayatı hakkında geniş bilgi için bkz. Topuzoğlu, 2007: 16-17) Frager, ilk defa Şeyh Efendi ile orada tanışır. Ancak ilk gördüğünde kendisinden çok etkilenmiştir. Daha sonra Enstitüye gelen Amerikalı bir bayanın Müslüman olmasından etkilenerek Şeyh Efendi vasıtasıyla Müslüman olur. Sonunda enstitüden on iki kişi tasavvuf yoluna girerler. Bu on iki kişilik gurup, aynı zamanda Kaliforniya'daki tasavvuf merkezini kurarak orada tasavvuf faaliyetlerini yürütürler. (Frager, 2003: 16-20)

Bu çalışmamız, Frager'in, *Sûfi Psikolojisinde Gelişim, Denge ve Uyum, Kalp, Nefs ve Ruh* adlı kitabında nefis mertebelerini, psikolojinin verileri ile birlikte ele alması ile ilgili yaptığı değerlendirmeler hakkında olacaktır. Frager, kitabında önce kalp, nefis ve ruhun psikolojisini ele alır, daha sonra Batılı psikolog ve filozofların nefis ile ilgili yanlışlıklarını ortaya koyar, ardından İnsandaki nefis mertebeleri ve bunların psikolojik tahliller üzerinde durur.

Frager'e göre sûfi psikolojisinde benlik ya da nefis, psişemizin (ruh, zihin, bilinçaltı ya da bilinç dışı tüm duygu ve davranışları içerir) en kötü hasmı olarak başlayan ancak paha biçilmez bir alete dönüştürülebilecek bir unsurdur. Bu da nefsin en alt düzeyi zalim nefis olarak da adlandırılan (nefs-i emmâre)dir. Bu nefis düzeyi, bizi manevî yoldan ayırmaya çalışan, içimizdeki negatif güçlerin hepsinin koleksiyonundan ibarettir. İşte içimizdeki bu kötü güçler kalbimiz ve ruhumuzda muazzam acı ve ıstıraplara neden olur ve bizi sevdiklerimize zarar verecek dereceye kadar götürür. Çünkü içimizdeki bu olumsuz temayül, arzu ve istekler yaşamımıza tıpkı bir zâlim-i mutlak gibi egemen olmaktadırlar. Bunların kökü genellikle derin bilinçaltında yer alan egoist güdülerdir. Hala büyük ölçüde bu zalim nefsin etkisi altında bulunan birçok Batılı psikolog, filozof ve diğer uzmanlar nefsin bu halini normal görmektedirler. Hâlbuki sûfi psikolojisine göre düşünce ve kavrayışın en ağır sapıklıklarının temelinde bu zâlim nefis yatar. Bu yüzden bu zâlim nefis hem kendimiz hem de başkaları için en büyük tehlike kaynağıdır. İşte İslam tasavvufu bu zalim nefsin anlaşılması ve dönüşümü için güçlü ve etkili olan araçlar sağlar. (Frager, 2003: 29)

*Nefis Mertebelerinin Psikolojideki Karşılıkları Üzerine Bir Değerlendirme:  
Robert Frager Örneği*

Frager, Batı Psikolojisi ile Sûfî psikolojisi arasında bazı karşılaştırma ve değerlendirmeler de yapar. Frager'in, dokuz başlık altında ele aldığı bu değerlendirmeler şu şekildedir:

1. Batı psikolojisi, evrenin tamamen maddi olduğunu ve hiçbir anlam ya da maksadı bulunmadığını varsaymaktadır. Sûfî psikolojisine göre ise evrenin ilahî iradeyle yaratılmış ve huzûru ilâhî/ilâhî var olma evrene nüfuz etmiştir.

2. Batı psikolojisi, insanın fiziki beden ve fiziki sinir sisteminden gelişen bir akıldan ibaret olduğunu varsaymaktadır. Sûfî psikolojisi ise batınî sezginin, idrakın ve irfanın mekânı olan manevî kalp önemli bir yer tutmaktadır.

3. Batı psikolojisinde, insanın doğasının tanımları, temelde insanın sınırları ve nevrotik eğilimleri ya da insanın kalıtsal iyiliği ve özce pozitif doğamız üzerine odaklanmaktadır. Sufi psikolojisine göre, insanoğlu meleklerle hayvanlar arasında bir yerdedir. Her ikisinin de doğasını paylaşıyoruz. Bu yüzden hem meleklerden daha yükseğe, hem de hayvanlardan daha aşağıya düşme potansiyeline sahibiz.

4. Batı psikolojisinde en yüksek bilinç düzeyimiz, rasyonel uyanık halimizdir. Sufi düşüncede aslında bu durum, bir çeşit uykudan uyanma ahalidir. Zira insanlar doğaları gereği çoğu zaman gafildirler. Bu yüzden de etraflarında meydana gelen hadiselerle karşı duyarlı değildirler. Bu yüzden sufi düşüncede rasyonel hayat, gafletten uyandıktan sonra oluşan bilinç halidir.

5. Batılı psikologlar, öz saygı ve güçlü bir ego kimliği duygusunun önemli olduğunu, kimlik kaybının patolojik olduğu görüşünü benimserler. Sufi düşüncede, ayrı kimlik hissi, bizimle Allah arasında hakikati saptıran ve bizi gerçek ilahî doğamızı öğrenmekten alıkoyan perdelerden birisidir. Bu yüzden sufi düşüncede hedef, egomuzu dönüştürmek ve ayrı kimlik hissimizi yok etmektir. Ne zaman hiçbir şey olmadığımızı anlarsak, yani fena mertebesine çıkarsak, işte o zaman ebedi olan ile birliğimizi mükemmel hale getirmiş oluruz.

6. Batı psikolojisi, kişiliğin oldukça birleşik, bütüncül bir yapıya sahip olduğunu varsayar. Sûfî psikolojisinde ise insan, birçoğu farklı evrimsel gelişim aşamaları ile bağlantılı ve birbirinden farklı özellik ve eğilimlerin koleksiyonu olarak görülür. Bu çeşitlilik insanın benliğinin gereğidir. İnsan benliğinden sıyrılınca bir ve tek olan ile bütünleşir.

7. Batı psikolojisi, muhakemeyi, en yüksek insani kabiliyet ile bilgi ve hikmete giden yol olarak görür. Sufi psikolojisinde ise soyut ve mantıksal zekâ, alt idrak olarak adlandırılır. Eğer idrak, egonun bir aracı olarak hizmet ederse, büyüme ve gelişmenin düşmanı haline gelir. Zira soyut idrak, kalbin ışık ve hikmetine muhtaçtır.

*Nefis Mertebelerinin Psikolojideki Karşılıkları Üzerine Bir Değerlendirme:  
Robert Frager Örneği*

8. Batı psikolojisi, neredeyse bütün önemli bilgilerin mantıksal olarak organize edilmiş nesir ile aktarılabilmesine inanmaktadır. Sufi düşüncede ise, nesir yetersiz ve sınırlıdır. Zira manevî gelişimin en üst aşamaları rasyonel tanımın ilerisindedir. Dolayısıyla manevî gelişimin gerçekleşmesi, egonun terk edilmesi ile alakalıdır.

9. Batı psikolojisi için iman, gerçek olmayan şeylere ya da sağlam kanıtları bulunmayan fikirlere inanmaktır, Sûfî psikolojisinde ise iman, maddi mevcudatın değişen görüntülerinin ardındaki hakikate inanmaktır. Zira iman, insana, evren ve kutsal olan ile doğru bir ilişki kurmasını sağlar. (Frager, 2003: 30-36)

Frager, insandaki nefsin mertebeleri ve dönüşümü ile ilgili olarak şöyle der: Ruh bedene girdiğinde soyut kökeninden kopar ve nefis şekillenmeye başlar. Böylece ruh maddi varlıkta hapsolür ve bedenın özelliklerini almaya başlar. Nefsin kökü, hem beden, hem de ruhta olduğu için nefis, hem maddi hem de manevî eğilimlere sahiptir. Başlangıçta nefiste maddiyat hâkimdir. Çünkü nefis, bu maddi dünyevi zevk ve ödüllere düşkündür. Maddi olan şeyi doğal olarak maddi dünya cezbeder. Ancak nefis dönüştükçe Allah'a daha çok yaklaşır ve dünyaya bağlılığı azalır. (Frager, 2003: 70-71)

Frager'e göre nefsin her bir mertebesi ilahî isimlerden birisiyle ilişkilidir. Allah'ın bütün isimleri güzeldir ve bu isimler arasında doksan dokuz meşhur isim vardır. Bu isimlerin tekrarı ve anlamları üzerinde tefekkür edilmesi, her bir istasyonda nefsin hastalıklarının tedavisi için etkili bir ilaç olabilir. Frager'in bahsettiği nefsin bu mertebelerindeki ismi şerifler, La İlahe İllallah, Allah, Hû, Hakk, Hayy, Kayyum ve Kahhar isimleridir. (Yılmaz, 2007: 201-202)

Nefsin her bir mertebesinde ilahî isim veya sıfatlardan birisiyle zikretme olayının tarihi gelişimi de şu şekildedir: Hz. Peygamber Efendimizden Cüneyd-i Bağdâdî'ye kadar olan zamanda şeyhler müritlerine yalnızca Tevhid kelimesini yani "La İlahe İllallah" şerefli sözünü telkin ederlerdi. Tâlip ve sâlikleri yani tasavvuf mesleğine girenleri terbiye için bu kadarını yeterli görürlerdi. Ancak Cüneyd-i Bağdâdî'den sonra bu isimlere büyük evliyanın içtihat ve ittifakıyla gitgide üç kelime daha eklendi ve bu kelimelerle de zikre başlandı. Bu üç güzel kelimenin biri "Allah", diğeri "Huve", üçüncüsü ise "Hakk" kelimesidir. Böylece tevhid kelimesiyle beraber dört türlü zikre başlandı. Daha sonra Halvetiyye tarikatının ikinci piri Seyyid Yahya Şirvanî bu dört isme "Hayy, Kayyum, Kahhar" isimlerini ilave etti. Bu suretle yedi isimle zikre başlandı. (Aynî, 1991:225)

Frager, İlahî isimlerle nefis mertebeleri arasında ilişki kurarak, her bir nefis mertebesini bir ism-i şerif ile şu şekilde izah eder:

*Nefs Mertebelerinin Psikolojideki Karşılıkları Üzerine Bir Değerlendirme:  
Robert Frager Örneği*

Nefs-i Emmare, “La İlahe İllallah” ismi: La İlahe İllallah’ın derin anlamları tasavvufun en ince hakikatlerini oluşturur. Zira Nefs-i Emmare’nin dertlerinin merkezinde dünyevî zevklere düşkünlük ve imanın yokluğu yer almaktadır. İşte bu durumun çarelerinden birisi Allah’ın varlığının kavranması, hayatın ve yaşamanın sadece bu dünyadan ve onun zevklerinden ibaret olmadığını idrakine varılmasıdır. Frager’e göre, Batı toplumlarında bireysel özgürlükler ön planda olduğu için, birçok insan kendi benliğini Tanrı gibi görmeye, her istediğini yerine getirmeye çalışır. Hâlbuki tasavvuf düşüncesinde insanın görevi, benliğin arzu ve isteklerini yerine getirmek değil, onları terbiye etmektir. İşte “Allah’tan başka ilah yoktur” ismi, bütün benlikleri ortadan kaldırarak, insanı gerçek ve tek olan Allah’a ulaştırır.

İbn. Ataullah İskenderânî, “La İlahe İllallah” zikrinin fazileti ile ilgili olarak şöyle der: Bu söz en faziletli zikir olduğundan dost da düşman da sıkıntılı anında ona sarılmıştır. Mesela Hz. Yunus karanlıklar içinde şöyle dedi: “*Sen’den başka İlah yok*”: (Enbiya, 21/87) Yine Firavun boğulmak üzereyken şöyle dedi: “*İsrailoğulları’nun iman ettiğinden başka hiçbir ilah olmadığına inandım, ben de Müslümanlardanım dedi*”: (Yunus, 10/90) “La İlahe İllallah” zikrinin fazileti ve Kur’an-ı Kerim’de değişik anlamları ile ilgili geniş bilgi için bkz. (İskenderi, 2008: 159-184)

2. Nefs-i Levvame, “Allah” ismi: Allah ismi, en yüce isim olarak bilinir ve diğer isimlerin ifade ettiği bütün ilahî sıfatları içerir. Allah kelimesinin bir anlamı da ibadete layık olandır. Nefs-i Levvame’nin ana hastalığı olan ikiyüzlülüğün ilacı, Allah’a ibadet etmek ve kendi egolarımızı beslemek yerine, Allah’ın rızası için kâinata hizmet etmektir.

3. Nefs-i Mülhime, “Hû” ismi: Hû, sıfatlarından arî olarak bizzat Allah’ı ifade eder. Hû, Allah’a, çok yakın bir tarzda hitap etme yoludur. Allah ile bu çok yakın temas kalpte bulunur. Nefs-i Mülhime bu makamda derece olarak küçük ve zayıftır ve daha sonraki her aşamada gittikçe büyür. Bu yüzden Hû ismi şerif-i ile Cenab-ı Hakk’la temas kurma Nefs-i Mülhime’nin ilham kaynağıdır.

4. Nefs-i Mutmainne, “Hakk” ismi: Hakk, hakikat anlamına gelir ve Allah’ın değişmeyen hakikatidir. Çünkü Allah’ın dışındaki her şey değişir. Nefs-i Mutmainne’nin huzuru, dünyanın fani ve sürekli değişen eşyası yerine Bakî ve Ebedî olan Allah için çabalamaktan gelir. Nefs-i Mutmainne derecesi hakikati anlamaya başladığımız aşamadır.

5. Nefs-i Raziye, “Hayy” ismi: Hayy, diri ve devamlı hayat sahibi anlamına gelir. Var olan her şey bu ilahî sıfatı paylaşır. Çünkü Allah, bütün eşyadaki ya-

*Nefis Mertebelerinin Psikolojideki Karşılıkları Üzerine Bir Değerlendirme:  
Robert Frager Örneği*

şamın ve varoluşun kaynağıdır. Kâinattaki her şeyin atomları bu isim ile titreşir. Allah'ı, ilmi, kudreti, isim, sıfat ve fiillerinin tecellisi ile her şeyde Hayy olarak gören kimse, Nefs-i Raziye makamına yükselmiş demektir.

6. Nefs-i Marziye, Kayyum ismi: Kayyum, ezelden ebede kadar kaim, daim ve var olan anlamına gelir. Allah'ın mevcudiyeti kendisinden başka hiçbir şeye bağlı değildir. Kâinata, Allah'ın dışındaki her şey başka birisine veya bir şeye muhtaçtır. Yalnızca Allah ezeli ve ebedidir ve hiçbir şeye ihtiyacı yoktur. İşte kâinat Allah'ın dışında hiçbir şey olarak değil, yalnızca Allah olarak görülmeye başlandığında birey Nefs-i Marziye makamına ulaşmış demektir.

7. Nefs-i Kâmile, Kahhar ismi: Kahhar, her şeye kadir veya her an kahretmeye muktedir anlamına gelir ve Allah'ı her türlü engeli tamamen yok edebilen, direnilemezlik ve durdurulamazlık sıfatına işaret eder. Hiçbir şey Allah'tan kaçamaz. Sayısız evrenler ve içindekiler O'nun önünde boyun eğer. Nefs-i Kamile'ye ulaşabilmek için ayrı bir "Ben"e dair bütün duyguların yok edilmesi gerekir. Bu nihai makama, ancak Allah'ın sınırsız gücüyle ulaşılabilir. (Frager, 2003: 71-73)

Nefis mertebelerini, Cenab-ı Hakk'ın ismi şerifleri ile bu şekilde izah eden Frager, daha sonra nefsin yedi mertebesini ve bunların insan için ne anlam ifade ettiğini, bu nefislerin her bir mertebesindeki tehlikeleri ve bu nefislerden özellikle de nefs-i emareden kurtulma yollarını geniş bir şekilde izah eder. Bu izahların yaparken Üsküdar Alaca Minare Tekkesi Şeyhi, Sadık Efendi'ye ait risaleden nakiller yapar. Risalenin tam metni için bkz. <https://docplayer.biz.tr/28423969-Seyh-sadik-efendi-risalesi.html>. Erişim tarihi: 14.10.2019. Risale'de her bir nefis mertebesi bir şehre benzetilir. Seyr u süluk yapan bir kişinin uğradığı bu şehirlerde her bir şehir, kişinin içinde bulunduğu nefis mertebesinin durumunu tasvir eder. (Frager, 2003: 73)

Frager, yukarıda bahsettiğimiz nefis mertebelerini önce tasavvuf düşüncesindeki yaklaşımlarla ele alır. Daha sonra bunları modern psikolojinin verilerini kullanarak izah eder. Frager'e göre sûfi nefis/benlik dönüşümü modeli ile örtüşen bir Psişe diyagramı bulunmaktadır. Frager, bu diyagramı benliğin yedi derecesi modeline adapte ederek, bunları da yüksek bilinçaltı, orta bilinçaltı ve alt bilinçaltı olarak üç kısma ayırır. Frager'e göre, yüksek bilinçaltı, psişenin manevî, aşkın ya da kişilik ötesi kısımlarını temsil eder. Orta bilinçaltı, uyanıklık halini ya da psişenin halen uyanık olan kısmını içerir. Alt bilinçaltı ise, bastırılmış travmatik hatıralar ve güçlü sıklıkla kabul edilemez dürtülerle doludur. Ona göre, günlük bilinç ile geçmiş travmatik tecrübeler ya da derin acı dolu hatıralar arasında bir ayrımı sağlayan güçlü bir baskı vardır. (Frager, 2003: 85)

*Nefis Mertebelerinin Psikolojideki Karşılıkları Üzerine Bir Değerlendirme:  
Robert Frager Örneği*

Frager, evvela bu nefislerin durumu hakkında bilgi verir, sonra da diyagram üzerinden değerlendirmeler yapar. Frager, bahsettiği bu diyagramdaki her bir nefis mertebesinin içinde bulunduğu durumu ve diyagramı şu şekilde izah eder:

1. Nefs-i Emmâre diyagramı: Bu mertebede bulunan nefis, kibirli ve kötülüğü teşvik eden bir konumdadır. Bize egemen olmaya, düşüncelerimizi ve eylemlerimizi kontrol etmeye çalışır ve maalesef genellikle de galip gelir. Bu aşamada bulunan birçok kişi zevkinin esiri olmuştur. Örneğin cinsel mutluluk için neredeyse her şeyi yaparlar. Bu düzeyde kontrol edilemez bir bağımlılık içinde bulunan birey, bunun bir sorun olduğunu dahi kabul etmez. Dolayısıyla da hiçbir değişim umudu taşımaz. Bu düzeyin en kötü özelliklerinden birisi, belki de en kötüsü, övülme ve dalkavukluğa bağımlılıktır. Bu düzeyde nefis, herkesin dikkatini çekmeyi ve herkesin kendi hakkında iyi şeyler düşünmesini ister. Birisinin kendisini sevmesini, seviyorsa itaat etmesini, itaat ediyorsa tapmasını ister. Nefsi emmârenin bu yönü, kendisini öne çıkarmak için insanın diğer bütün yönlerini yok eder. Bu tür bir hastalık, psikolojinin de mustarip olduğu bir durumdur. Doğrusu, çoğumuz böyle bir hastalığa duçar olduğumuz için, ne kendimizin, ne de başkalarının içinde bulunduğu durumu fark edemiyoruz. Bu nefis, genellikle bilinç dışında işler. Bu yüzden bizim sesimizle konuşuyormuş ve en içten gelen arzularımızı ifade ediyormuş gibi görünür. Nefsi emârenin insan üzerindeki etkisi hiçbir zaman bitmez. Bu yüzden en güzel yöntem, onu kontrol etmek, kötü huy ve alışkanlıklarımız, iyi olanlarla değiştirmektir. (Frager, 2003: 73-83)

Frager'e göre nefsi emmâre aşamasında üst bilinçaltı ile bilinci birbirinden ayıran güçlü bir bariyer vardır. Psişenin manevî kısımları büyük oranda kopuktur. Orta ve yüksek bilinçaltı arasındaki sınır kalındır ve neredeyse hiçbir geçişe izin vermez. Yaşam ilhamsız, anlamsız, sevgi ve mutluluk duygusundan kopuktur. "Ben" güçlüdür ve hatalı olarak kendisinin psişenin merkezini oluşturduğunu düşünür. Bu mertebede ego, gaffet halinde olsa bile ruh, Allah ile doğrudan ilişkilidir. Çünkü ruh, derin hikmet kaynağı ve kılavuzdur. Bu yüzden bilinçli kişiliğin uyanık kontrolünün dışında faaliyet gösterebilir. Zira sufi düşüncenin temel prensiplerinden birisi de insan ruhunun Allah ile temasının her zaman ve herkeste mevcut olduğu ve bu nedenle her bireyin saygı ve şefkatle muamele edilmeyi hak ettiğiidir. (Frager, 2003: 85-86)

2. Nefs-i Levvame diyagramı: Bu makamda bulunan nefsin en güçlü eğilimi, ikiyüzlülük sıfatıdır. Zira bir taraftan tam olarak emmârelikten kurtulmamıştır, diğer taraftan da iyi bir durumda olduğunu kabul eder. Bununla beraber nefsi emmârenin utanmaz haline karşıt, bu aşamadaki birey başarılı olmasa da iyiye doğru meyleder. Bununla beraber bir şeyler başarmış iyi kişiler gibi davranmaya

*Nefis Mertebelerinin Psikolojideki Karşılıkları Üzerine Bir Değerlendirme:  
Robert Frager Örneği*

çalışır. Nefis, bu aşamada doğru yolun (sırat-ı müstakim) ne olduğu konusunda kısmen bilgisi vardır. Ancak eski alışkanlıklarından da bir türlü kurtulamamaktadır. Bu yüzden bu aşamada birey sık sık başarısız olur. İnsan nefsi bu aşamada maneviyatı bütün kalbi ile sevdiğini söyleyen, ancak hala başka ihtimalleri göz önünde bulunduran sahte âşik gibidir. Gözü her an bir başkasına kayabilir. (Frager, 2003: 88)

Frager'e göre bu mertebede, psişenin manevî yönlerini ayıran bariyer incelik. Yüksek bilinçaltının ışığı bilincimize girdikçe, kim olduğumuzu ve hatalarımızın neler olduğunu daha iyi görmeye başlarız. Artık mutluluk dolu cehalet ve toptan inkâr halinde daha fazla kalamayız. Bu nedenle alt benliğin dürtüleri daha fazla fark edilir ve bu farkındalık onların gücünü azaltır. Ancak bu bilinçaltı dürtüleri hala güçlüdür ve artan batını uyanışa karşın egonun kibri, hala pek el değmemiş haldedir. (Frager, 2003: 88)

3. Nefs-i Mülhime diyagramı: Birey, bu mertebede, tefekkürden, ibadetten ve diğer manevî faaliyetlerden zevk almaya başlar. O zamana kadar işittiği ya da okuduğu dinî ve manevi hakikatleri bizzat tecrübe etmeye başlar. İçinden yaratana ve yaratılana karşı gerçek bir sevgi hissetmeye başlar. Bu durum aynı zamanda gerçek tasavvuf uygulamasının da başlangıcı sayılır. Bu aşamanın hâkimi, hikmet, hükümdarı ise sevgidir. Bu mertebenin bariz vasıfları, cömertlik, kanaat, teslimiyet, tevazu ve tevbedir. (Frager, 2003: 89)

Frager'e göre bu mertebede yüksek alt bilinçten ilham ve enerji gelmesi daha çok görülür. Kişinin psişesindeki hem yüksek hem de alçak alt bilincin güçleri konusunda daha fazla uyanık olması nedeniyle orta bilinçaltı genişlemiştir. Ancak "Ben" hala psişenin merkezindeymiş gibi hareket eder ve alçak alt bilincin dürtüleri hala güçlüdür. Bu yüzden yüksek alt bilinçten gelen dürtüler saptırılabilir ve manevî gelişme ve olgunlaşma yerine egonun hizmetinde kullanılabilir. (Frager, 2003: 92)

Frager'in nefis-i mülhime ile ilgili bahsettiği bu tehlikeli duruma Semennûdî de dikkat çekmiştir. Semennûdî'ye göre Allah Teâla bu nefse günahlarını da takvasını da ilham etmiştir. Sâlik bu makamdayken hali zayıftır. Dolayısıyla celal ile cemel arasındaki durumu bilmez. Keza melekten gelen ilhamlarla şeytandan gelecek vesveselerin arasını da tefrik etmez ve bilmez. Çünkü sâlik bu makamda beşerî kişilik, mizaç ve tabiatından tamamen kurtulamamış, beşer olmanın muktezasının gerektirdiği şeyler de kendisini tamamen terk etmemiştir. Dolayısıyla bu makamda sâlikin nefsinin hevasına uyup tekrar nefis hapishanesine ve esfel-i safiline düşmesinden korkulur. Böyle bir durumda da sâlik, tekrar çok yemeye, çok içmeye, çok

*Nefs Mertebelerinin Psikolojideki Karşılıkları Üzerine Bir Değerlendirme:  
Robert Frager Örneği*

uyumaya ve halkın arasına karışmaya başlar. Hatta böyle durumlarda bazen itikadı bozulur, ibadet ve taatı terk eder. Günah işlemeye başlar. Kendisine muvahhit, eşyanın hakikatini keşfeden muhakkik ehkinden birisi olarak görür. Kendinden başka ibadet ve taat ile uğraşanları da bu tür şuhudî hallerden mahrum kimseler olarak görür. Şayet böyle bir duruma düşer ve itikadı bozulursa, helak olanlarla beraber kendisi de helak olur ve müşrik olan kâfirlere iltihak etmiş olur. (Semennûdî, Süleymaniye Kütüphanesi, Hacı Mahmut Efendi, Nu: 002460, vr, 81a)

4. Nefs-i Mutmainne diyagramı: Bu mertebenin en önemli vasıfları, Allah'a güvenmek, sâlih ameller, manevî zevk, ibadet, şükür ve rıza gibi hasletlerdir. Kişi, bu mertebeye ulaştığı zaman, negatif egonun belli başlı çarpıklıkları karşısında güvende olur. Zira negatif ego, hem bu mertebede, hem de sonraki aşamalarda, anlık bile olsa kişiyi etkileyebilir. Bu mertebede, önceki mertebelerde bulunan bir kısım mücadeleler sona ermiştir. Kişi artık gafletten kurtulmuştur. Nefsi emârenin sıfatları artık çok çirkin ve iğrenç görünmektedir. Artık kalpte onlara karşı bir arzu ve istek uyanmaz. Bu mertebenin bir diğer özelliği ise, kalbin açılmasıdır. Zira kalpten gelen nur, nefsin alt derecelerinde negatif ve aldatici eğilimlerle çatışmaktaydı. Bu aşamada gerek duyulan batını gayret, Allah ile aramızdaki gayrılık duygusunu azaltma ve geliştirdiğimiz çeşitli eğilimler ve kimlikleri birleştirerek tevhide doğru yol almaktır. (Frager, 2003: 93-95)

Frager'e göre bu mertebede yüksek bilinçaltının enerjileri öncesine nazaran daha çok istifadeye hazırdır ve alçak bilinçaltının dürtülerinin gücü ve etkileri azalmıştır. Bilinç alanı şimdi hem yüksek bilinçaltına hem de alçak bilinçaltına komşu olmuştur. Kişi artık kendi psişesinin derinliklerinin daha çok şuurundadır. İçsel (batını) hoşnutluk ve huzur bu yeni idrak düzeyinden gelir. "Ben"-Ruh eksenini geliştir. İlk mertebede, fani ve geçici kaygılarla işgal edilmiş olan ben, şimdi artık ruhun ebedi ve ölümsüz perspektifiyle özdeşleşmiştir. Artık ruhun batını rehberliği "ben" in hizmetindedir ve "ben" artık psişenin merkezi olarak görülmez. İçgüdüler zayıflamış ve "ben" artık dönüşmüştür. İlk kez kişi artık içgüdülerin gücüne karşı oldukça güvendedir. (Frager, 2003: 95-96)

5. Nefs-i Raziye diyagramı: Bu mertebede, yalnızca hakkımıza razı olmakla kalmayız, yaşamın Allah'tan gelen güçlükleri ve sınamalarına bile razı oluruz. Razı olmuş nefis aşaması, dünyaya genellikle baktığımız tarzdan çok farklıdır. Zira bu mertebede sürekli olarak Cenab-ı Hakk'ın rahmet ve inayetiyle çevrili olduğumuzu fark ederiz. Allah'a karşı şükran duygumuz ve sevgimiz sebebiyle O'nun verdiği en acı şeyler bile tatlı gelmeye başladığında artık nefsi raziye mertebesine ulaştığımız demektir. Bu mertebenin başlıca vasıfları, istiğna, ihlas, tefekkür ve zikirdir. Bu mertebeye ulaşanların samimi dualarına icabet edilir. Örneğin



*Nefis Mertebelerinin Psikolojideki Karşılıkları Üzerine Bir Değerlendirme:  
Robert Frager Örneği*

bu mertebede bulunan birçok velinin şifa dualarına cevap verilir. Bu dünyadaki hiçbir şey bu mertebede bulunan kişiye cazip gelmez, artık yalnızca kendi iç dünyasındaki manevî âleme ve Rabbine odaklanır. (Frager, 2003: 96-97)

Frager'e göre bu mertebede artık sürekli olarak hem yüksek hem de alçak alt bilincin çeşitli yönlerinin farkındayızdır. Yani sürekli bir zikir ve idrak düzeyine ulaştığımızdır. "Ben" -Ruh eksenini derinleşmiş ve biz şimdi daha önce bilinçaltı olanı bilinçli olarak biliyoruzdur. Allah'ı asla unutmayanlar için, bu dünyanın acıları ve sınamaları tıpkı bir rüya gibidir. Bu dereceyi kazananlar, Allah'ı hatırlarlar ve kendilerine ne olursa olsun her zaman ve her şartta Allah'a müteşekkir kalırlar. (Frager, 2003: 98)

6. Nefs-i Marziye diyagramı: Bu mertebeye, gerçek bir batınî birlik ve bütünlüğün gerçekleştiği bir aşamadır. Kişi, bu mertebede dünyayı bütün ve birleşik olarak görür ve gerçek insan olma mertebesine ulaşır. Bu aşamada, bütün hareket gücümüzün Allah'tan geldiğini ve kendi başımıza bir şey yapamayacağımızı anlarız. Artık hiçbir şeyden korkmaz ve hiç bir şey istemeyiz. Konuşmak, ya da iletişim kurmak için hiçbir istek duymayız. Zahirimiz, yok edilmiş, ancak batınımız, saraya dönüşmüştür. Dolayısıyla kalplerimiz artık vecd içindedir. (Frager, 2003: 99)

Frager'e göre bu mertebede nefis ve ruh birleşmiştir ve artık psişede bir ikilem ya da zıtlık yoktur. Kişi birleşik hale gelince dünyanın ilahî birliği görünür hale gelir. Bu durum, kırık bir aynanın, aynı görüntünün birçok farklı yansımalarını yansıtması gibi, dünya da çokluk içinde görünür, eğer aynadaki kırıklar tamir edilir ve yeniden eski haline gelirse, o zaman tek bir görüntü yansır. (Frager, 2003: 100)

7. Nefs-i Kâmile diyagramı: bu dereceye ulaşan çok az kişi benliğini tamamen aşmıştır. Bu mertebede hiçbir benlik ya da ego kalmaz. Sadece Allah'a kavuşma vardır. Bu mertebede, "ölmeden önce ölüünüz" sırrı gerçekleşir. Bu mertebeye ulaşmak için, kişide egonun izi bile olmamalıdır. İnsan, kendinden "ben" i atmak zorundadır. İşte o zaman yalnızca Hakk kalır. Bu dereceye ulaşanlar, sürekli ibadet halindedirler. Bu nedenle artık cüz'î iradeleri kalmamıştır. Bu durum, tıpkı mutlak hâkim ve kadir olan bir hükümdarın huzurunda bulunmak gibidir. Bu yüzden en iyi seçenek, insanın kendini tamamen o hükümdara teslim etmesi ve kendisini O'nun hizmetine adanmasıdır. İşte böyle bir hikmet ve kudretin varlığında insan iradesi yok olur ve fena gerçekleşir. (Frager, 2003: 101)

*Nefis Mertebelerinin Psikolojideki Karşılıkları Üzerine Bir Değerlendirme:  
Robert Frager Örneği*

Frager'e göre bu mertebede artık ayrı bir benlik ya da ayrı bir kimlik vurgusu yoktur. Benlik ile Hakk arasında hiçbir aşikâr sınır yoktur. Benlik tıpkı okyanusta ermiş tuz gibi olmuştur. Artık var olan tek şey Allah'tır. (Frager, 2003: 101)

Frager, nefis mertebelerini bu şekilde ele aldıktan sonra, insanın nefsi emârenin şerrinden emin olup, nefsi kâmile mertebesine çıkması için, iyi bir eğitim süreci ve yol göstericiye ihtiyacının olduğunu ifade ederek bu faslı bitirir.

### **Sonuç**

Bu çalışmamızda şu sonuçlara ulaşılmıştır:

Nefis, tasavvuf düşüncesinin önemli konularından bir tanesi olarak kabul edilir. Sufiler, Kur'an ayetlerinden hareketle nefsi, emmâre, levvâme, mülhime, mutmainne, râziye, marziyye ve kâmile olarak yedi mertebede ele almışlardır.

Tasavvufun, insan nefsi ile alakalı olarak ortaya koyduğu hususlar, insanın tutum ve davranışlarını inceleyen modern psikolojinin de ilgi alanına girmiştir. Bu yüzden günümüzde hem ülkemizde hem de Batı'da psikoloji alanında yapılan çalışmaların bir kısmında, tasavvuftaki nefis mertebeleri konusu, psikolojinin verileriyle birlikte ele alınmaktadır. Bununla beraber İslam tasavvuf düşüncesinin nefis ilmüne bakış açısı ile Batı psikolojisinin bakış açısı farklı olmuştur. Tasavvuf düşüncesinde insan, sürekli değişen ve gelişen dikey bir varlık olarak ele alınırken Batı psikolojisinde insan, ruhsal ve manevî yükseliş hedefi olmayan, değişim ve dönüşüme kapalı, statik ve yatay bir varlık olarak ele alınır. İslam tasavvufunun, insan nefsinin ele alışı bu değişen, gelişen, dinamik ve dikey bakış açısı, Batı'da bu ilim ile uğraşanları farklı arayışlar içerisine sokmuş ve bunun sonucunda birçok Batılı psikolog ve araştırmacının yolu tasavvuf ile kesişmiştir.

Günümüzde, hem ülkemizde hem de Batı'da yapılan bazı çalışmalarda, tasavvuftaki nefis mertebeleri konusu, modern psikolojinin verileri ile birlikte ele alınmıştır. Bu çalışmalardan bir tanesi de, Amerika'da, Transpersonel Psikoloji alanında Profesör olan Robert Frager'in *Kalp, Nefis ve Ruh (Sûfî Psikolojisinde Gelişim, Denge ve Uyum)* adlı kitabıdır. Frager ise kitabında, önce kalp, nefis ve ruhun psikolojisini ele alır, daha sonra Batılı psikolog ve filozofların nefis ile ilgili yanlışlıklarını ortaya koyar, ardından İnsandaki nefis mertebeleri ve bunların psikolojik tahlilleri üzerinde durur.

Frager'e göre sûfî psikolojisinde benlik ya da nefis, psişemizin (ruh, bilinç, maneviyat) en kötü hasmı olarak başlayan ancak paha biçilmez bir alete dönüştürülebilecek bir unsurdur. Bu da nefsin en alt düzeyi olan ve zalim nefis olarak da adlandırılan nefis-i emmâredir. Bu nefis düzeyi, bizi manevi yoldan ayırmaya

*Nefis Mertebelerinin Psikolojideki Karşılıkları Üzerine Bir Değerlendirme:  
Robert Frager Örneği*

çalışan, içimizdeki negatif güçlerin hepsinin koleksiyonundan ibarettir. İşte içimizdeki bu kötü güçler kalbimiz ve ruhumuzda muazzam acı ve ıstıraplara neden olur ve bizi sevdiklerimize zarar verecek dereceye kadar götürür. Çünkü içimizdeki bu olumsuz temayül, arzu ve istekler yaşamımıza tıpkı bir zâlim-i mutlak gibi egemen olmaktadır. Bunların kökü, genellikle derin bilinçaltında yer alan egoist güdülerdir. Hala büyük ölçüde bu zâlim nefsin etkisi altında bulunan birçok Batılı psikolog, filozof ve diğer uzmanlar nefsin bu halini normal görmektedirler. Hâlbuki sūfî psikolojisine göre düşünce ve kavrayışın en ağır sapıklıklarının temelinde bu zâlim nefis yatar. Bu yüzden bu zâlim nefis hem kendimiz hem de başkaları için en büyük tehlike kaynağıdır. İşte İslam tasavvufu bu zalim nefsin anlaşılması ve dönüşümü için güçlü ve etkili olan araçlar sağlar.

Frager'e göre sufiler, nefsi çeşitli şekillerde terbiye etmek suretiyle ondan gelecek olan zararları asgari düzeye indirmeye çalışmışlardır. Bunlardan bir tanesi de nefis mertebelerinin her birisinin terbiyesinin bir ismi şerif ile yapılmasıdır. Frager, bu noktada nefsin her bir mertebesini ilahî isimlerden birisiyle ilişkilendirerek konuyu ele almaya çalışır. Frager'e göre bu isimlerin tekrarı ve anlamları üzerinde tefekkür edilmesi, her bir istasyonda nefsin hastalıklarının tedavisi için etkili bir ilaç olabilir. Frager, daha sonra nefsin mertebelerini, hem tasavvufun, hem de psikolojinin verileri ile birlikte ele alır. Frager, evvela bu nefislerin durumu hakkında bilgi verir, daha sonra diyagram üzerinden değerlendirmeler yapar. Frager, nefis mertebelerini bu şekilde ele aldıktan sonra, insanın nefsi emârenin şerrinden emin olup, nefsi kâmile mertebesine çıkması için, iyi bir eğitim süreci ve yol göstericiye ihtiyacının olduğunu ifade ederek bu konuyu bitirir.

Frager'in ortaya koyduğu bu çalışmalardan anlaşılıyor ki, insan nefsi, daha uzun süre üzerinde çalışmalar yapılacak bir konudur. Ve bu konu günümüzde artık sadece tasavvufun değil, insanı anlama çabası olan birçok bilim dalının konusu olmaya başlamıştır. İnsanoğlunun bilimde geldiği nokta ne olursa olsun, günümüzde yapılan çalışmalar ortaya koymuştur ki dünyada kontrolü en zor canlı insandır. İnsanoğlu bir taraftan uzayı kontrol altına almaya, diğer taraftan da, doğadaki birçok canlıyı yakalayıp kafeslerde tutmaya çalışmaktadır. Ancak bir türlü kontrol altına alıp kafeste tutamadığı kendi nefsidir. Zira terbiye edilmemiş bir nefis ne dünyevî anlamda doyuma ulaşır, ne de kontrol altına alınır. Bunun yolu ancak İslam dininin ortaya koyduğu temel esaslar çerçevesinde insanın sahip olması gereken güçlü bir manevî eğitimidir. İnsanın kendinden süratle uzaklaştığı bu devirde bu mümkün mü, bunu da zaman gösterecektir.

*Nefis Mertebelerinin Psikolojideki Karşılıkları Üzerine Bir Değerlendirme:  
Robert Frager Örneği*

### Kaynakça

- Ayiş, Mehmet Şirin. (2014). “Semennudî’de Nefis Mertebeleri”, *Dicle Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2, 493-537.
- Ayiş, Mehmet Şirin. (2015). *Tarikat Adabı (Muhammed b. Hasan es-Semennudi’nin Hayatı Eserleri ve Tarikat Adabı ile İlgili Görüşleri)*, İstanbul: Rağbet Yayınları.
- Aynî, Mehmet Ali. (1991). *Tasavvuf Tarihi*, İstanbul: Kitabevi Yayınları.
- Bayzan, Ali Rıza. (2013). *Sufi İle Terapist*, İstanbul: Etkileşim Yayınları.
- Derin, Süleyman. (2010) “Mevlana’nın Mesnevi’sinde Psikolojik Yaklaşımlar”, İstanbul: *Uluslararası Mevlana Sempozyumu Bildirileri*, 1, 345-358.
- Frager, Robert. (2003). *Kalp, Nefs ve Ruh*, İstanbul: Gelenek Yayıncılık.
- Gündüz, İrfan. (1984). *Gümüşhanevi Ahmed Ziyaüddin Hayatı, Eserleri, Tarikat Anlayışı ve Halidiyye Tarikatı*, İstanbul: Seha Neşriyat.
- Hanî, Kasım b. Selahaddin. (2008). *es-Seyru ve’s-Süluku ila Maliki’l-Müluki*, Kahire: Mektebetu Sakafetu’d-Diniyye.
- Işıtan, İbrahim. (2012a). “Sadreddin Konevi’ye Göre Sûfi Psikolojisi: Konevî Düşüncesinde Sûfi Kişilik Yapısının Temel Dayanakları”, *Tarih Kültür ve Sanat Araştırmaları Dergisi*, 1 (2), 163-178.
- Işıtan, İbrahim. (2012b). “Seyrü Sülûk/Mânevî Yolculuk Psikolojik Bir Terapi Olabilir mi? Erzurumlu İbrahim Hakkı Örneği”, *Bütün Yönleriyle Erzurumlu İbrahim Hakkı Hazretleri Sempozyumu*, 189-207, Editör Cengiz Gündoğdu, Atatürk Üniversitesi Yayınları N: 1008.
- Işıtan, İbrahim. (2014). *Sufî Psikolojisi (Sülemi’ye Göre Sufî Benlik Dönüşümü)*, İstanbul: Di-van Kitap.
- Işıtan, İbrahim. (2016). “Kuşadalı İbrahim Halvetî’ye Göre Mânevî Şahsiyet Gelişimi”, *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5 (6), 1698-1715.
- İsfahânî, Râgıb. (2007). *el-Müfredât, Kur’ân Kavramları Sözlüğü*, İstanbul: Pınar Yayınları.
- İskenderi, İbn Ataullah. (2008). *Miftahü’l-felâh ve Misbahü’l-ervah, Felaha Anahtar, Gönüllerin Neşesi Zikir*, İstanbul: Üsküdar Yayınları.
- Kuşat, Ali. (2002). “Nefis Mertebelerine Psikolojik Bir Yaklaşım”, *Tasavvuf İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi*, 3 (9), 119-128.
- Kuşeyrî, Abdülkerim. (1981). *Kuşeyrî Risâlesi*, İstanbul: Dergâh Yayınları.
- Merter, Mustafa. (2008). *Dokuz Yüz Katlı İnsan, Tasavvuf ve Benötesi Psikolojisi (Transpersonal Psikoloji)*, İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Muslu, Ramazan. (2007). “Halvetiyye’de Atvar-ı Seb’a Geleneği ve Sofyalı Bâli’nin Atvar-ı Seb’a Risâlesi”, *Tasavvuf İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi*, 43-63.
- Muslu, Ramazan. (2012). “Seyr u Sülûk Metodları” *Tasavvuf El Kitabı*, Ankara: Grafiker Yayınları.

*Nefs Mertebelerinin Psikolojideki Karşılıkları Üzerine Bir Değerlendirme:  
Robert Frager Örneği*

- Ögke, Ahmet. (1997). *Kur'an'da Nefs Kavramı*, İstanbul: İnsan Yayınları.
- Özelsel, Michaela Mihriban. (2013). *Halvette Kırk Gün*, İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Peker, Hüseyin. (1993) "Tasavvuf Psikolojisi", *On dokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 7, 35-52.
- Sayar, Kemal. (2013). *Sufi Psikolojisi*, İstanbul: İnsan Yayınları.
- Schultz, Duane P. Schultz, Sydney Ellen. *Modern Psikoloji Tarihi*, (2016). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Semennûdî, Muhammed b. Hasan. *el-Âdabu's-Seniyye Limen Yüridû Tarikate's-Sâdâti'l-Halvetiyye*, Süleymaniye Kütüphanesi, Düğümlü Baba, Nu: 218.
- Semennûdî, Muhammed b. Hasan. *Tuhfetu's-Sâlikîn ve Delâletu's-Sâirîn li Minhâci'l-Mukarrabin*, Süleymaniye Kütüphanesi, Hacı Mahmut Efendi, Nu: 002460.
- Sülemî, Ebu Abdurrahman. (2000). *Nefsin Ayıpları*, İstanbul: İlke Yayıncılık.
- Topuzoğlu, Tefvik Rüştü. (2007) "OZAK, Muzaffer", *DİA*, İstanbul: TDV. Yayınları.
- Türer, Osman. (1995). *Anahatlarıyla Tasavvuf Tarihi*, İstanbul: Seha Neşriyat.
- Uludağ, Süleyman, (2006). "NEFİS", *DİA*. İstanbul: TDV. Yayınları.
- Uludağ, Süleyman. (2001). *Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*, İstanbul: Kabalcı Yayınları.
- Wilcox, Lynn. (2001): *Sufizm ve Psikoloji*, Çeviren: Orhan Düz, İstanbul: İnsan Yayınları.
- Yılmaz, Hasan Kamil. (2007). *Aziz Mahmut Hüdâyi, Hayatı, Eserleri, Tarikatı*, İstanbul: Erkam Yayınları.
- \_\_\_\_\_. *Anahatlarıyla Tasavvuf ve Tarikatlar*, İstanbul, Ensar Neşriyat.
- <https://www.kimpsikoloji.com/uzmanlarimiz/psikoloji-egitimi-veren-hoca-ve-egitmenlerimiz/prof-dr-robert-frager/>. Erişim Tarihi: 20.10.2019.
- <https://www.turkcebilgi.com/psi%C5%9Fik>. Erişim Tarihi: 22.10.2019.