

# ULUSLARARASI SOSYAL ARAŞTIRMALAR DERGİSİ THE JOURNAL OF INTERNATIONAL SOCIAL RESEARCH

Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi / The Journal of International Social Research  
Cilt: 14 Sayı: 76 Şubat 2021 & Volume: 14 Issue: 76 February 2021  
www.sosyalarastirmalar.com Issn: 1307-9581

## İNSANIN NEFS-İ MUTMAINNE SEVİYESİNE ÇIKMASI MÜMKÜN MÜ? KONU İLE İLGİLİ KURAN'IN İLKE VE YÖNTEMLERİ\*

### IS IT POSSIBLE FOR HUMAN REACH THE STAGE OF AL-NAFS AL-MUTMAINNAH? THE PRINCIPLES AND METHODS OF THE QUR'AN RELATED TO THE SUBJECT\*\*

Hacer AŞIK EV\*\*\*

#### Öz

Allah insanı mükemmel bir şekilde yaratmış ve hür iradeye sahip, kendini gerçekleştiren bir birey olarak yetişmesine yardımcı olacak imkanlar ve potansiyel güçler ile donatmıştır. Olumlu gizil güçleri ortaya çıkartılıp geliştirilebilirse evrenin işleyişinde, kaderinde merkezi roller üstlenebilecek ve erdemler açısından en üstlere çıkabilecek olan bu "büyük âlem içindeki küçük âlem, yaradılış amacını ve sorumluluklarını unutup da süfli arzularına, hevâsına uyup onların peşinden koşarak haddi aşar, eksen kaymasına uğrarsa aşağıların da aşağısına inebilecek potansiyele sahiptir. Bu çalışmada, insanın nefs-i emmâreden nefs-i levvâme, oradan da nefs-i mutmainne seviyesine çıkabilmesine ve bu seviyede istikrarlı bir şekilde yaşamını devam ettirmesine yardımcı olacak olan Kuran'daki ilke ve yöntemler çıkartılmaya çalışılmıştır. Nitel bir araştırma olan çalışmada araştırma verileri doküman incelemesi yöntemi ile toplanmış ve verilerin analizi betimsel ve eleştirel içerik analizi ile yapılmıştır. Tertemiz doğan insanın saflığının, masumiyetinin korunarak devam ettirilmesi ve nefs-i mutmainne seviyesine yükselerek kemalini gerçekleştirmesine yardımcı olan Kuran ilke ve yöntemlerinden bazıları "iman, ibadet, dua, tövbe, tevekkül, şükür, arınma, hevedan uzaklaşmak, güzel ahlak ve salih amel" olarak sıralanabilir. Uygun bir psiko-sosyo-kültürel çevre ve eğitim ile insanın kemalini gerçekleştirmesi mümkündür.

**Anahtar kelimeler:** İnsan, Nefs-i Emmare, Nefs-i Levvame, Nefs-i Mutmainne, Kuran, Eğitim.

#### Abstract

Allah has created man in a perfect way and equipped him with the means and potential powers that will help him grow as an autonomous individual, a perfect human being. If his positive potential powers can be unearthed and developed, he will be able to assume central roles in the functioning of the universe and destiny and this "small world in the great world", which can rise to the top in terms of virtues, forgets its purpose and responsibilities and transcends the boundaries by obeying its wishes and desires as well as by running after them, if the axis shifts, it has the potential to go down below. In this study, the principles and methods in the Qur'an, which will help people to rise from the stage of al-nafs al-emmarah to al-nafs al-levvamah and from there to the stage of al-nafs al-mutmainnah, and to continue their life in a stable manner, are tried to be indicated. In the study, which is a qualitative research, the research data have been collected by document analysis method and the analysis of the data has been made by descriptive and critical content analysis. Some of the principles and methods of the Qur'an, which help people who are born immaculately to maintain their purity and innocence and to achieve their perfection by reaching the stage of the al-nafs al-mutmainnah, can be listed as "faith, worship, prayer, repentance in Islam, tawakkul, gratitude, purification, distancing from desire, good morals and a good deed". It is possible for man to realize his perfection with a suitable psycho-socio-cultural environment and education.

**Keywords:** Human, al-Nafs al-Emmarah, al-Nafs al-Levvamah, al-Nafs al-Mutmainnah, Qur'an, Education.

\* Bu çalışma 2nd Erasmus International Academic Research Symposium Paris, France 11-13 October 2019'da sunulan bildirinin gözden geçiril ve genişletilmiş hâlidir.

\*\* This study is the expanded version of the paper presented at the 2nd Erasmus International Academic Research Symposium in Paris, France between 11 and 13 October 2019.

\*\*\* Doç. Dr., Manisa Celal Bayar Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Felsefe ve Din Bilimleri Bölümü, ORCID: 0000-0002-5961-3480, hacerv@cbu.edu.tr



## 1. GİRİŞ

İnsan, Kuran'a göre çeşitli aşamalardan geçerek mükemmel bir şekilde yaratılmıştır (Tin/4). Allah, şekillendirdiği, şeklini güzel (Tegabün/3) ve ölçülü yaptığı (İnfitar/7-8) insana ruhundan üflemiş ve onu, mükemmel bir insan olarak yetişmesine yardımcı olacak imkanlar ve çeşitli güçler ile donatmıştır. (Mümin/64; Secde/7-9; A'lâ/2-3). Annelerinin karnından bir şey bilmez olarak doğan insan gelişime elverişli bir donanıma sahip olarak dünyaya gelir (Nahl/78). Bir başka ifade ile, insan farklı mecralarda varoluşunun dinamiğini; kemalini gerçekleştirecek özü, çekirdeği içinde barındırmaktadır. Ona, görme, işitme, tatma, vb. duyuşlar (İnsan/2), zihinsel (akıl) ve duyuşsal güçler (kalp) (Mülk/23), hür irade ve düşünüp kendini ifade edebilme yeteneği (beyan) verilmiştir (Rahman/3, 4).

Birtakım bilgilere sahip olarak değil, ancak öğrenmeye elverişli bir donanımla hayata başlayan insan her yönden (bilişsel, duyuşsal, psikomotor, kişilik, ahlak, dini gelişimi vb.) gelişime açık bir yaratılışa sahiptir (Nahl/78). Potansiyel güçleri ortaya çıkartılıp geliştirildiğinde o kemalini gerçekleştirebilir. Ancak insan yaşamında Allah'ın kendisi için belirlediği o yüce konumu ile hiç de bağdaşmayan pek çok olumsuz tutum ve davranışlar da sergileyebilmekte ve aşağıların da aşağısına inebilmektedir (Tin/5). Onun aşağıların da aşağısına inmesine sebep olanlar ise, olumlu potansiyel güçlerinin yanı sıra bir takım zayıflıklara ve zaafılara da sahip olmasıdır: Nankörlük (Âdiyat/6); kendini kötülüğe düşürüp ziyana uğrama (Şems/10); acelecilik; dünyaya aşırı düşkün olma ve ahreti terk etme (Kıyamet/20-21); zalim; cahil (Ahzâb/72); cimri (İsrâ/100); böbürlenme, şımarıklık (Hûd/9); yeryüzünde taşkınlık ve bozgunculuk yapma (Yunus/21); çok hırslı ve sabırsız olma (Meâric/19); kendisini yaratana ve nimetlendirene hasım olma (Nahl/4), Allah'ın kendisine tattırdığı rahmetten dolayı sevinme, fakat kendi elleriyle yaptıklarından ötürü başına bir kötülük gelince hemen ümitsizliğe düşme ve (Rûm/33-34) ve zayıflık gibi.

Meleklerin secde ettiği, yeryüzünün imarında, ıslahında ve adalete, eşitliğe, ahlaka, dayalı işleyişinde Allah'ın vekili olarak sorumluluk üstlenen bu insan (Ahzab/72) nasıl oluyor da bayağaların da bayağısı, aşağıların da aşağısı olabiliyor? Tertemiz, masum bir şekilde dünyaya gelen o bebek nasıl bir canavara dönüşebiliyor? İnsan niçin zıt kutuplu olarak yaratılmıştır? O, zaafılarından arındırılmış bir şekilde yalnızca iyiliğe ve güzelliğe meyilli olarak yaratılsaydı daha iyi olmaz mıydı? Niçin ona kötülük, azgınlık yapma özgürlüğü tanınıyor? Bu vb. ontolojik sorular üzerinde tefekkür, teemmül, tedebbür edildiğinde bu defa karşımıza başka varoluş ile ilgili sorular çıkmaktadır? İnsan, yalnızca doğruyu, iyiyi ve güzeli yapmaya programlanmış bir şekilde yaratılmış olsaydı, onun "hür iradesinden, seçme özgürlüğünden" söz etmek mümkün olur muydu? O zaman, yeryüzündeki sınavın bir anlamı olur muydu? vb. Anlaşıyor ki, bu iki zıt kutbun insanda potansiyel olarak bulunması onun özgür oluşunun ve hür iradeye sahip olmasının bir ön koşuludur ve bu onun yeryüzündeki sınavı açısından da kaçınılmazdır (Özsoy ve Güler, 2005 39). Çünkü kendisine doğru ve yanlışın (hayır ve şer) ne olduğu apaçık gösterilen (Beled/4, 8) ve kendini kötülükten sakınma yeteneği de (takvâ) verilen (Şems/8) insan hür iradesi ile iyilik ve kötülüğü tercih etme ve yapma konusunda serbesttir. Ancak bu özgürce yaptığı seçimin sonucundan yine kendi sorumludur (Necm/39-41). "Herkesin kazandığı iyi şeyler kendi yararına, yaptığı kötülükler de kendi zararınadır" (Bakara/286). Her nefis yaptıklarına, çabasına göre şekillenir (En'âm/70; Müddesir/38). Allah kimin daha güzel işler yapacağını sınamak için ölümü ve hayatı yaratmıştır (Mülk/2). Ayrıca insana rehber olarak kutsal kitap ve müjdeleyici, uyarıcı olarak da elçiler göndermiştir ki, insanların Allah'a karşı bir bahaneleri olmasın (Nisa/165).

İkbal'e göre, seçme özgürlüğü insana lütfedilmiş biricik hediyedir, fakat o, aynı zamanda büyük bir risk taşır. Şöyle ki, insanın doğuştan sahip olduğu donanımlardan biri olan hür irade, yaratıcılığının ortaya çıkartılması ve işletilmesini mümkün kılarken, bir taraftan insanın önüne yanlış yapma ihtimallerini de koyar. İyiyi seçme özgürlüğü aynı zamanda kötüyü seçmeyi de içerir. Ancak böyle bir riskle, onun gizil güçlerini sınamaya ve geliştirme mümkün olur. Allah'ın böyle bir sorumluluğu insana vermesi ona olan büyük güvenini göstermektedir (Aktr. Âşık Ev, 2012, 87).

### 1.1. Araştırmanın Amacı

Allah insana büyük değer vererek onu, yarattığı bütün varlıkların üstünde konumlandırmıştır (Fâtır/39). Ancak yukarıda da belirtildiği gibi, olumlu potansiyel güçleri ortaya çıkartılıp geliştirilebilirse evrenin işleyişinde, kaderinde merkezi roller üstlenebilecek ve erdemler açısından en üstlere çıkabilecek olan bu "büyük âlem içindeki küçük âlem" (Attas, 1991, 55), yaradılış amacını ve sorumluluklarını unutup



da süfli arzularına uyup onların peşinden koşarak haddi aşar, eksen kaymasına uğrarsa aşağıların da aşağısına inebilecek potansiyele sahiptir (En'âm/119). Hal böyle iken, bu iki zıt kutba potansiyel olarak sahip olan insan zaaflarından kurtularak kemalini nasıl gerçekleştirecektir? Bir başka deyişle hem iyiliğin hem de kötülüğün tohumunu içinde barındıran bu varlık nefis-i emmâre seviyesinden nefis-i mutmainne seviyesine nasıl ulaşacaktır? Eğitim bunu nasıl başaracaktır? Kutsal kitabımız Kuran bunun yollarını göstermektedir. Çünkü Kuran sadece bir ibadet veya kişisel zühd kitabı değildir (Fazlurrahman, 1990, 68). Kuran aynı zamanda bir eğitim, bir insan yetiştirme sistemi ortaya koyarak insanın kemale ulaşmasına yardımcı olmayı hedeflemekte ve çeşitli ilke ve yöntemlerle bunu gerçekleştirmektedir. Kuran insanın bütün yönleriyle dengeli bir şekilde gelişimine yardımcı olurken, aynı zamanda kendini gerçekleştiren bu kâmil insan eliyle hem bu dünyayı yaşanılır hale getirmeyi hem de insanın ve toplumun mutluluğunu hedeflemektedir.

Kuran bunu nasıl gerçekleştirmiştir? Bu çalışmanın amacı insanın nefis-i emmâreden nefis-i levvâme ve nefis-i mutmainne seviyesine doğru kat ettiği yolculukta ve nefis-i mutmainne seviyesinde istikrarlı bir şekilde yaşamını devam ettirmesine yardımcı olacak olan Kuran'daki ilke ve yöntemleri ortaya koymaya çalışmaktır.

## 1.2. Yöntem

Nitel bir araştırma olan çalışmamızda araştırma verileri doküman incelemesi yöntemi ile toplanmış ve verilerin analizinde betimsel ve eleştirel içerik analizi birlikte kullanılmıştır. Var olan kayıt ve belgelerin bir amaca yönelik, veri kaynağı olarak incelenmesi ve veri toplanmasına belgesel tarama denir (Karasar, 2014: 183). Araştırmamızda veriler, başta Kuran-ı Kerim olmak üzere konu ile ilgili çalışmaların, araştırmanın amacına yönelik olarak toplanıp, sistemli bir şekilde okunarak incelenmesi ve değerlendirilmesi ile elde edilmiştir. Daha sonra toplanan veriler betimsel ve eleştirel içerik analizine tabii tutulmuştur. Betimsel analizde, öncelikle veriler açık ve sistematik bir biçimde betimlenir. Daha sonra bu betimlemeler önceden belirlenen temalara göre açıklanır, özetlenir ve yorumlanır" (Ateşoğlu, 2011, 414). Kelimelerin anlam ve içeriklerinin incelendiği (Arslantürk ve Arslantürk, 2013, 82) içerik analizinde ise, bu veriler daha derinlemesine analiz edilirken, betimsel analizde gözden kaçan veya dikkat edilemeyen kavram ve temalar keşfedilebilir (Ateşoğlu, 2011, 414). Her iki analizde de metnin bütünlüğünün ve bağlamının gözardı edilmemesi gerekir.

## 1.3. Araştırmanın Sınırlılığı:

Araştırmanın sınırlılıklarından biri: Çalışmanın anahtar kavramlarından olan "nefis" ile ilgili felsefede ve tasavvufta çeşitli tartışmalar yapılmış ve nefse çeşitli anlamlar yüklenmiştir. Araştırmamızda söz konusu tartışmalara girilmeyecek ve "nefis" kavramı insan, kişi, kişinin kendisi, özü anlamlarında kullanılacaktır. Araştırmanın ikinci sınırlılığı: Tasavvuftaki görüşlere göre, nefis tekamülünü yedi aşamada gerçekleştirmektedir. Bizim araştırmamızda ise nefsin gelişim aşamaları, nefis-i emmâre, nefis-i levvâme ve nefis-i mutmainne aşamalarında incelenecektir.

## 1.4. Konu İle İlgili Çalışmalar

"Nefis" ile ilgili, sayıları çok olmamakla beraber, Din Bilimleri ve Temel İslam Bilimleri alanında bazı çalışmalar yapılmıştır. Söz konusu bu çalışmaların azı müstakil araştırmalardır, diğerlerinde de konuya ya bir bölüm olarak veya yeri geldiğinde değinildiği görülmektedir. Doğrudan veya dolaylı olarak nefis ile ilgili yapılan çalışmaların, konumuzu ilgilendiren kısımlarından örnek vermek gerekirse:

Din Eğitimi alanında yapılan çalışmalar (kronolojik sıralamaya göre): İlki, Hasan Mahmud Çamdibi'nin *Şahsiyet Terbiyesi ve Gazali* isimli çalışmasıdır. Gazali'nin "şahsiyet terbiyesi" ile ilgili görüşlerinin ortaya konmaya çalışıldığı araştırma, "Şahsiyet Psikolojisi", "Gazali'de Şahsiyet" ve "Gazali'de Şahsiyet Terbiyesi" olmak üzere üç bölümden oluşmaktadır. İkinci bölümde "Şahsiyetle İlgili Terimler" başlığı altında nefsin anlamı ve derecelerinden kısaca bahsedilmiştir. İkincisi, Bayraktar Bayraklı'nın *İslam'da Eğitim Batı Eğitim Sistemleri İle Mukayeseli* çalışmasıdır. Üç bölüm ve sonuç kısmından oluşan çalışmanın üçüncü ve son bölümünde İslam eğitiminin tarifi yapıldıktan sonra hareket noktası üzerinde durulmuştur. Burada insanın doğuştan iyi ve eğitime müsait, ancak psikolojik yapısının iniş ve çıkışlarla dolu olduğu belirtilir. Üçüncü bölümün "Nefsi eğitime metotları" alt başlığında nefsin, iç gözlem, kendi kusurlarını tespit etmek, haya duygusunu çalıştırmak, ekonomi, mücadele, nefsin güçlerini yüksek ideallere yöneltme ve tezkiye metotları ile nefsin eğitilebileceği üzerinde durulur.



Üçüncü çalışma yine din eğitimi alanında, Yaşar Fersahoğlu'nun *Kuran'da Zihin Eğitimi* başlıklı doktora tezidir. Çalışmanın "Kuran'da bilgi konusu olan varlıklardan bazıları" başlıklı bölümünde Kuran'a göre insanın yaratılışı, yapısı, değeri ile ilgili bilgiler verilirken, kendi gerçeğini tanıma konusunda insanların sınıflandırılması da yapılmıştır. Dördüncü çalışma, Dodurgalı'nın *Nefs ve Eğitimi* adlı makalesidir. Makalede nefsin gelişiminde geçirdiği aşamalar sıralanırken, nefsin kendini düzeltmesinin levvâme aşamasında gerçekleştiği ve bu aşamanın da insanın eğitimi açısından son derece önemli olduğu belirtilir. Beşinci çalışma, Abdullah Şahin'in *Kişilik Gelişimi ve Din Eğitimi, Din Eğitiminin Teolojik ve Eğitimsel Temellerine İlişkin Diyalektik/Hermenütik Kuramsal Bir Yaklaşım* isimli makalesidir. Makalede, Kuran'da insan kişiliği ve özneliğini ifade eden kelimenin nefis olduğu ve nefsin her iki yönde gelişime açık olduğuna kısaca değinildikten sonra diğer insanî süreçler gibi gelişime açık olan ve insan-Allah ilişkisini vurgulayan iman üzerinde durulur.

Hayati Aydın'ın *Kuran'da İnsan Psikolojisi*, adlı doktora tezi de konumuzla kısmen ilgili olan altıncı çalışmadır. Tefsir alanında yapılan bu çalışma giriş ve üç bölümden oluşmaktadır ve birinci bölümde biyolojik, ikinci bölümde psikolojik, üçüncü bölümde de sosyal zaaflar üzerinde durulur. Yedinci çalışma, Hamza Aktaş'ın *Kuran'a Göre Nefis Eğitimi*, başlıklı din eğitimi alanında yapılan doktora tezidir. Çalışmanın giriş bölümünde düşünce sistemlerinde ve Kuran'da nefis kavramı, birinci bölümde nefsin işlevsel boyutları, ikinci bölümde de nefsin eğitilebilirliği üzerinde durulur (Aydın, 2005, 12).

Bu çalışmamızda biz, öncelikle insan; insanın donanımlı olarak yaratıldığı ve bu donanımların neler olduğu ve nefis; nefis-i emmare, nefis-i levvâme, nefis-i mutmainne kavramlarını Kuran ayetleri ile açıklamaya çalıştık. Daha sonra, Kuran'da insanın/nefsin gelişim aşamalarının neler olduğunu ve insanın bu gelişiminin nasıl, hangi yollarla gerçekleşeceğini ayetleri inceleyerek ortaya koymaya çalıştık. Çalışmamızda Kuran ayetlerini, "insanın gelişimini sağlayan ilke ve yöntemler" olarak ayırarak inceledik. Ayrıca, insanın nefis-i emmâre seviyesinden nefis-i levvâme oradan da nefis-i mutmainne seviyesine çıkmasını mümkün kılan ve nefis-i mutmainne seviyesinde istikrarlı bir şekilde yaşamını devam ettirmesini sağlayacak olan, Kuran'dan çıkartılan ilke ve yöntemleri "insanın Allah", "insanın kendisi" ve "insanın diğer insanlar, evren/âlem" ile olan ilişkileri olmak üzere üç temel noktada ele alarak inceledik.

## 2. BULGULAR

*Beni bende demen, ben de değilim  
Bir ben vardır bende, benden içeru*

Yunus Emre üstteki dizeyi söylerken bütün benliğini kuşatan Allah sevgisini dile getirmektedir. Biz onun bu dizelerinden esinlenerek, "insandan içeru bir insan" olduğunu söylüyoruz. İnsan doğrusal (linear) değil, aksine çok katmanlı bir varlıktır. Onu anlayabilmek, tanıyabilmek için bohçanın katlarını tek tek kaldırıp açıp, incelemek gibi, katmanlarını iyice tanımak gerekir. Biz önce insanın Kuran'da nasıl tanımlandığına, hangi güçlerle donatıldığına bakarak daha sonra, "insandan içeru olan insana", onun özünü, kendisini oluşturan "nefse" bakacağız.

### 2.1. İnsan

Yaratılış tarihinde henüz insanın bilinmediği bir dönem gelip geçmiştir (İnsân/76; 1). Allah bu dönemden sonra, insanı çeşitli aşamalardan geçirerek mükemmel bir şekilde yaratmış (Mü'minûn/12-14; Tin/4) ve ona ruhundan üfleyerek, birtakım yetenekler, beceriler ve imkanlar ile de donatmıştır (Secde/7-9; Hicr/29).

İnsanın donanımlarından biri *duyulardır*. Allah, insanı imtihan etmek için (İnsân/2; Secde/9), gözler, kulaklar ve akılla donattığını, fakat insanların çok az şükrettiklerini belirtir (Mü'minûn/78). Duyuların yanında insana sevgi, saygı, samimiyet, ihlas, kardeşlik, merhamet, empati, duyarlılık, yardımlaşma, hoşgörü vb. *duyuşsal güçlerin merkezi olan kalp, gönül de* verilmiştir (Mülk/23; Secde/7-9). Hz. Mûsâ "Rabbim! Kalbime genişlik ver" (Tâhâ/25) diye dua eder. Kalbe genişlik verilmesi, sakinet ve gönlün huzur içinde olması, daralmaması anlamındadır. Bu, özgüven, sağlıklı iletişim kurmak, görüşleri, düşünceleri rahatça ifade edebilmek, başkalarını etkin bir şekilde dinleyebilmek, anlamak ve empati geliştirmek açısından önemlidir.

İnsan duyuşsal güçlerin yanı sıra *bilişsel yetenekler ve güçler* ile de donatılmıştır. Allah insana *akıl* vermiş (Mü'minûn/78), kalemle yazmayı, okumayı, anlamayı ve anlatmayı öğretmiştir (Alak/3-5;



Rahman/4). Ayrıca insana düşüncelerini dile getirebileceği ve etkili iletişim kurabileceği *beyan* yeteneği de verilmiştir (Rahmân/4). İnsanın donanımlarından bir diğeri *irade*, *seçme özgürlüğüdür*. İnsan doğruyu ve yanlış seçme konusunda serbest bırakılmıştır, çünkü ona doğruyu yanlıştan ayırt edebilme yetisi, *zekâ* verilmiştir. Yine de zekâsının insanı yanıltma ihtimaline karşı Yüce Allah *Rehberliğini* de ihsan eder (Attas, 1991, 49).

Allah insanı yaratıp yeryüzünde yalnız ve yardımsız bırakmamıştır. Her zaman insana şah damarından daha yakın olmuş (Kaf/17) ve onunla iletişimi sürdürmüştür. O, kutsal kitap ve peygamberler ile iyinin-kötünün, doğrunun-yanlışın ne olduğunu bildirerek insana doğru yolu gösterir (İnsân/3). Yaptıklarından dolayı kimsenin zarar görmemesi için ona Kur'an ile nasihatte bulunur (En'âm/70). Kutsal kitap ve peygamberler insanlara rehberlik ederler (Nisa/165). Çünkü, Allah'ın insana yerleştirdiği potansiyel güçlerin ortaya çıkartılıp geliştirilerek kullanılır hale gelmesi, kendini gerçekleştirebilmesi ve Kuran'da kendisi için belirtilen o yüksek konuma çıkabilmesi için bu gereklidir. İnsanın doğarken beraberinde getirdiği bu gizil güçler, ona luffedilen bu cevher kendiliğinden ortaya çıkarak gelişemez. Nasıl ki, taşlar insanların evlerini, duvarlarını, kalelerini, vs. yapmalarına yarar, fakat onların bu işlevi yerine getirebilmesi için kesilmesi, yontulması gibi birtakım işlemlerden geçirilmesi gerekir (Aktr. Aşık Ev, 2012, 62). Bunun gibi, insanın da saklı hazinesinin ortaya çıkartılıp işlenerek kullanılır hale gelebilmesi ve böylece kemalini gerçekleştirebilmesi için eğitim-öğretme ve rehberliğe ihtiyaç vardır (Aşık Ev, 2012, 62).

İnsana potansiyel güçler verilerek, Kitap ve peygamberler ile Yüce Yaraticısının rehberliğine mazhar kılınmasına rağmen o, doğruyu, iyiyi seçme konusunda zorlanmamıştır. Çünkü, nefse iyi ve kötü olma kabiliyetleri verilmiş (Şems/7-10) ve tercih konusunda serbest bırakılmıştır. Ancak o, seçimlerinin sonucundan sorumludur. Hiç şüphesiz insan, hangi yönde çaba gösterdiyse çabasının karşılığı mutlaka tastamam kendisine verilir (Necm/39-41).

Görüldüğü gibi, insan mükemmel bir şekilde yaratılmış ve kendini gerçekleştirmesine yardımcı olacak imkânlar, çeşitli potansiyel güçler ile bezenmiştir (Secde/7-9, A'lâ/2-3). Öğrenilmiş bilgiler ile değil, ancak öğrenmeye imkân sağlayacak yetiler ile donanımlı olarak dünyaya gelen insan (Nahl/78) her yönden gelişime açıktır ve kemalini gerçekleştirebilecek özü, çekirdeği içinde barındırmaktadır. Ancak söz konusu donanımın yanı sıra insanın birtakım zaafı ve zayıflıkları da vardır ki, eğer bunlar eğitilerek olumlu yöne kanalize edilemez ise onu aşağıların da aşağısına çekerler.

## 2.2. Nefis

Bu bölümde Kuran'da nefis ve nefsin gelişim aşamaları ile ilgili ulaşılan bulgulara yer verilmektedir.

"Sözlükte "ruh, can, hayat, hayatın ilkesi, nefes, varlık, zat, insan, kişi, hevâ ve heves, kan, beden, bedenden kaynaklanan süflî arzular" gibi mânalara gelen nefis kelimesi Kur'an'da "ruh" anlamında kullanıldığı gibi, "zat ve öz varlık" mânasında da kullanılmıştır (TDV İslam Ansiklopedisi)". Araştırmanın sınırlılığında belirtildiği üzere bu çalışmada *nefis* kavramı *insan, kişinin kendisi ve özü* anlamlarında kullanılmaktadır. Kuran'da nefis kavramının bu şekilde kullanımına şu ayetler örnek olarak verilebilir: "Nefse/insana ve onu birtakım kabiliyetlerle düzenleyip, ona kötü ve iyi olma kabiliyetlerini verene yemin ederim ki, nefsinin/kendini arındırıp geliştiren kimse kurtulmuş, onu kirletip alçaltanlar da helak olmuşlardır" (Şems/7-10). Bir diğere ayet de: "Biz sana, insanlar için gerçeği ortaya koymak üzere kitabı indirdik; artık kim doğru yolu izlerse kendi/nefsi iyiliği için izlemiş olur, kim de yoldan saparsa kendi/nefsi aleyhine sapmış olur" (Zümer/41).

Kuran'da nefsin farklı derecelerinden bahsedilmektedir. Bu çalışmada bunlar, nefis-i emmâre, nefis-i levvâme ve nefis-i mutmainne olarak üç başlık altında ele alınacaktır.

### 2.2.1. Nefis-i Emmâre

Nefis-i emmâre, en ilkel, eğitilmemiş, en alt seviyede yer alan ve devamlı kötülüğü emreden, yaptığı kötülüklerden de rahatsızlık duymayan nefistir. Çamdibi nefis-i emmâreyi, "insanın içgüdü ve ilkel isteklerini içeren süreçlere ve enerjiye karşılık gelen güçlere verilen isim" olarak tanımlar (Çamdibi, 1983, 133). Kuran'da nefis-i emmâre ile ilgili ayetlere baktığımızda karşımıza çıkan tablo şöyledir:

Nefis-i emmâre, Rabbin acıyıp koruması dışında, daima kötülüğü emreder (Yûsuf/52-53). Kötülük yapmaktan rahatsız olmadığı gibi, kötü işler kendisine süslü gösterilip, onları güzel görür (Fâtır/8) veya onları kendi mantığına göre rasyonelize eder. Kuran'daki Yusuf peygamber kıssasını anlatan ayetlerden biri buna çarpıcı bir örnektir: "Bir gün kardeşleri: "Yusuf ile öz kardeşi babamızın gözünde bizden daha değerli. Şüphesiz ki babamız apaçık bir yanlıgı içinde! Yusuf'u öldürün veya onu (uzak) bir yere atın ki babamızın



teveccühü yalnız size kalsın!" (Yusuf/8). Görüldüğü gibi, kıskançlık Yusuf peygamberin kardeşlerinin gözünü kör etmiş ve "tövbe ederek iyi kimseler oluruz" (Yusuf/9). Diyerek de vicdanlarını rahatlatmak istemişlerdir. Babalarının onlara "Hayır, nefisleriniz bu hususta sizi aldatıp bir işe sürüklemiş" (Yusuf/83) ifadesi de nefs-i emmârenin insanı aldatma özelliğini göstermesi açısından önemlidir. Hz. Adem'in oğullarından Kabil de kardeşi Habil'i kıskançlıktan dolayı öldürmüş ve böylece hüsrana uğrayanlardan olmuştur (Maide/27, 30). Kuran'ın ifadesiyle nefs-i emmâre kötü, çirkin işlere ve yanlışlara doğru adeta insanı iter ve bunları yapmaya onu kıskırtır (Tâhâ/96) ve bu seviyedeki insan, iyilik dururken kötülüğe koşar (Neml/46).

Nefs-i emmâre Yaraticısını da tanımaz, O'na karşı nankörlük eder. Kendisinin bir damla sudan yaratıldığını unutarak, Yaraticısına apaçık bir düşman kesilir (Nahl/4, Yâsîn/77). O, hevâsını tanrı edinir (Furkân/43). Kendisine Allah'ın kanıtları verildiği halde onları bir kenara atar, bu yüzden de azgınlardan olur (A'râf/175). Bu ayetin devamında, bu gibi kişilerin dünyaya saplanıp kaldığı, hevesinin peşine düştükleri vurgulandıktan sonra, bunların hali, kovsan/yorsan da bıraksan da/rahat ettirsen de hep dilini çıkarıp soluyan köpeğin haline benzetilir (A'râf/176). Allah, ayetleri yalanlayanların durumunun böyle olduğunu ve onların yalnızca kendilerine fenalık ettiklerini bildirirken, bu kıssa üzerinde iyice düşünülmesini de ister (A'râf/176-177).

Köpeğin dilini niçin dışarı çıkartıp hızlı hızlı nefes aldığını araştırdığımızda şu bilgi ile karşılaşmaktayız: Köpekler sıcak havalarda veya yoğun hareket sonrasında dillerini dışarı çıkartarak hızlı hızlı solurlar. Bunun nedeni ise yeteri kadar ter bezine sahip olmamalarıdır. Yükselen vücut ısısının ter beziyle düşmediği durumlarda serinlemek, vücut ısısını düşürmek için bunu yapmaktadırlar. Kılcal damarların yoğun bir şekilde dilde bulunması ve bu damarların beyne giden damarlarla birleşmesi nedeniyle hızlı bir şekilde nefes alan ve dilini soğutan hayvan vücudunu da serinletmiş olur. Aynı zamanda bu sayede beyne giden kanın da soğumasını sağlamaktadır." (<https://www.ogrenmen.com/bilgisim/kopekler-neden-dil-cikarir.html>). Anlaşıldığı üzere, köpekler sıcaktan veya yorgunluktan bunaldıkları ve serinlemek istedikleri zaman dillerini dışarıya çıkartarak hızlı hızlı nefes alıp vermektedir. Ayetleri yalanlayarak hevâsını tanrı edinenlerin durumunun köpeklerin bu haline benzetilmesi: söz konusu kişilerin manevi yönden, psikolojik olarak huzurlu olmadıkları, rahatlayabilmek için dilini çıkartmak zorunda kalan bu hayvan gibi, büyük bir sıkıntı, iç daralması yaşadıkları şeklinde açıklanabilir. Ve bunlar bir türlü manevi huzuru; iman ve salih amelde yaşanan doyumunu, dinginliği yakalayamamaktadırlar. Kuran'ın da belirttiği gibi, bunlar yalnızca kendilerine fenalık etmektedir.

Nefs-i emmârenin bir diğer özelliği, hevâsını tanrı edinerek sırat-ı müstekimden sapması ve bu sapmadan dolayı da iç ve dış duyularının işlemez hale gelmesi, duyarsızlaşmasıdır (Câsiye/23). Kuran, bunların kalpleri olduğunu ama onunla kavrayamadıklarını; gözleri olduğunu ama onlarla göremediklerini, kulakları olduğunu ama onlarla işitemediklerini ve bunların gafiller olduğunu vurgular (A'râf/179). Kuran'da hevâ, yok oluş, yukarıdan aşağıya düşüş gibi anlamların yanısıra, genellikle ilmin ve hidayetin zıddı; delilsiz, nefsin süslü ve kötü arzularına uymak anlamında kullanılmıştır" (Aydın; 2005: 204, 206). Haksızlık etmek, haddini aşarak bir şeyi bulunması lazım gelen yere değil de başka bir yere koymak anlamına gelen (Akt. Aydın, 2005: 232, 234) zulüm, adaletin zıddı olan bir kavramdır. Adalet, bir şeyi hak ettiği yere koyma, yerleştirme iken zulüm hak etmediği yere yerleştirmedir. Dolayısıyla burada başkasının hakkına da bir tecavüz söz konusudur. İnsan hevâlarını kendisine tanrı edinip dünyaya saplanıp kalarak ve Allah'ın onun için belirlediği o yüce konumdan kendini düşürerek hem kendine zulmetmekte (Fâtır/32) hem de Yüce Yaraticıya karşı çok büyük bir haksızlık etmektedir.

### 2.2.2. Nefs-i Levvâme

Nefs-i levvâme, gelişim seyrinde ikinci aşamadaki nefistir ve en belirgin özelliği yaptığı kötülüklerden, yanlışlardan dolayı rahatsızlık duyarak kendini kınamasıdır. O, yaptığı yanlışın farkına vararak bundan pişmanlık duyar ve bağışlanması için Rabbine tövbe eder. Hz. Âdem ve Hz. Havva şeytanın ayartması ile Allah'ın koyduğu yasağı çiğnediklerinde yaptıkları yanlışın farkına vararak "Ey Rabbimiz! Biz kendimize zulmettik. Eğer bizi bağışlamaz, bize acımazsan mutlaka ziyan edenlerden oluruz!" (A'râf/23) diyerek pişmanlık duyup af dilemişlerdir. Hz. Musa da "Rabbim! Doğrusu kendime zulmettim; beni bağışla!" diye dua etmiştir (Kasas/16). Ayrıca, Kuran'da kardeşlerinin Hz. Yusuf peygambere yaptıklarından dolayı pişmanlık duyarak babalarına "Ey babamız! Bizim günahlarımızın affını dile! Çünkü biz gerçekten hata ettik" (Yusuf/97) dediklerine de yer verilmektedir.



Nefs-i levvâme yaptığı yanlışın farkındadır. Nefs- i emmâre gibi, yaptığı yanlış kendisine hoş gelmemekte veya onu rasyonelize etme yoluna gitmemektedir. Aksine o, *gerçekten hata ettim, kendime zulmettim gibi özleştirme* ile bu rahatsızlığı derinden yaşamaktadır. Bu hoşnutsuzluk hali ve yaşadığı vicdan azabı nefis-i levvâmeyi yanlışlarını, suçlarını telafiye ve bu yönde çaba göstermeye sevk eder "Pişmanlık duygusu ile işlev gören nefis-i levvâmenin kendini düzeltme isteği, onda levvâme özelliğinin ortaya çıkışı ile başlamaktadır." (Dodurgalı, 1998, 80) Bu özellik onun kişilik gelişiminde sıçrama yapmasını sağlayacak olan motor güçtür. Çünkü pişmanlıklar, yoğun ve dinamik bir güç ile doğrulara erişim konusunda organizmanın birer motivasyon kaynağıdır. Şayet yapılan yanlışların ardından ortaya çıkan pişmanlıklar olmasaydı insanlık gelişimi bu noktaya ulaşamazdı. Kuran'da, kendini kınayan nefse onu yüceltme sadedinde yemin edilmektedir (Kıyâmet/2). Kuran'daki yeminler mukaddes ve önemli varlıklara yapıldığından, bu da pişmanlıkların şahsiyetin oluşum ve gelişiminde önemli bir etkisinin olduğunu göstermektedir. (Aydın, 2005: 190). Kendinden hoşnut olmama, eksiklik ve mutsuzluk duyguları içinde bocalama ile başlayan iç çatışma nefis-i levvâmeyi, kendisinde huzur, tatmin ve uyum bulacağını sezdiği değerlere doğru bir geçiş yapmaya yönlendirir (Hökelekli, 1998, 103-107). Din psikolojisi alanında yapılan bazı araştırmalarda suçluluk, günahkarlık duygusunun dine dönüşe sebep olduğu görülmüştür (Bahadır, 2010, 60).

Nefs-i levvâmenin duyarlılığını yitirmemiş olması onun gelişime açık olduğunun ve eğitilebileceğinin bir göstergesidir. Dolayısıyla bu aşama eğitim için büyük bir fırsattır. Çünkü bireyin kendi yetersizliklerinin, eksiklerinin farkına vararak bunları düzeltmeye, güçlendirmeye istekli olması veya yeni şeyler öğrenmeye hevesi hazırbulunuşluk açısından değerlidir. Bir başka deyişle öğrenmede, bireyin iç durumu ve daha önce öğrendikleri önemli rol oynar (Arı ve diğerleri, tarih yok, 167). Burada nefis-i levvâmenin kendinden hoşnutsuzluğu ve kendini düzeltme isteği onun karşı karşıya kaldığı bir iç durumdur. Bu enerji, onu bulunduğu konumdan kurtararak bir üst konuma yükseltecektir. Allah da bunu değerli görmektedir ve bilgisizlikten dolayı kötülük işleyen, ama bunun ardından tövbe edip kendilerini düzelterleri bağışlar (Nahl/119).

Nefs-i levvâmenin bir ucu nefis-i emmâreye diğer ucu da gelişime doğru yönelmiştir. Bayraklı, levvâme nefis dinamik bir yapıya sahip olduğundan, burada durmanın zor olduğunu belirtir (Bayraklı, 1999: 159). Nefs-i levvâmenin hedefi, bulunduğu konumdan hoşnut olarak orada ikamet etmek değil, kendini düzelterek bir üst aşmaya yükselmektir.

### 2.2.3. Nefs-i Mutmainne

Sıfat olarak kullanılan "mutmain", şüphe, korku, endişelerden kurtulup rahatlamış, gönül huzuruna kavuşmuş ve emniyete ermiş demektir (Kubbealtı Lügati, 26.09.2020). Nefs-i mutmainne de kemale ve huzura eren, Rabbi ondan razı, o da Rabbinden razı olan, seçkin kulların arasına katılan ve cennet ile ödüllendirilen nefistir (Fecr/27-28). Kemâlini gerçekleştirmiş, yaptıklarından, yaşantısından dolayı kalbi huzur içinde olan bu mutmain insanın niteliklerinden bazıları şunlardır:

Nefs-i mutmainne Allah'a ortak koşmaz (Lokmân/13). Yaratıcısına gönülden saygı duyar (A'lâ/10) ve tüm benliğiyle O'na yönelir (Sâd/30). Allah'ın âyetlerini dinleyerek Allah'a karşı gelmekten sakınır, kendini düzeltir (A'râf/35). O, Rabbinden gelen doğru yol üzerindedir ve âhirete kesin olarak inanır (Lokmân/4-5). Allah'ın kitabını okur. (Fâtır/29). Vaadini tutar ve dehşeti her yerde hissedilen bir günden korkar. Dünya ve âhiret için yararlı işler yapmaya çalışır (Fussilet/8). Ebeveynlerine karşı saygılıdır, onlar yaşlandıklarında merhametle, alçakgönüllülükle onlara kol kanat gerer. Akrabaya, yoksula ve yolcuya hakkını verir, gereksiz yere de saçıp savurmaz (İsrâ/26). Fakirlik korkusuyla çocuklarının canına kıymaz. Zinaya yaklaşmaz, çünkü onun kötü bir yol olduğunu bilir. Masum canlara kıymaz (İsrâ/31-32). Kibirlenip böbürlenmez. Bunlar Rahmânın has kullarıdır, yeryüzünde tevazu ile, vakarla yürürler. Cahiller kendilerine sataştığı zaman, "size selâm olsun" deyip giderler (Furkân/63).

Görüldüğü gibi nefis-i mutmainne iyilik ve güzellikler ile yaşamını bezeyen model insandır. O, başkaları konusunda da *neme lazımcı* değildir. Çevresindekilere salih amelleri tavsiye ederken kötülük ve çirkinliklerden uzaklaştırmaya çalışır, bir başka deyişle *emri bil maruf nehyi anil münker* ilkesini hayata geçirir. Yaptığı salih amellerin karşılığı olarak Rabbi de ona lütuflarda bulunur (Duha/3-5) ve her zaman onunla beraberdir (Kâf/17), onun ihtiyaçlarını giderir ve ona yol gösterir (Duha/6-8).

Nefs-i mutmainne kişilik gelişiminin doruk noktasıdır, buraya ulaşan kişi kemâlini gerçekleştirmiş demektir. Bayraklı bunu "kalitenin son noktası" olarak tanımlar (Bayraklı, 1999: 161). Ancak bu noktaya erişmek kolay değildir, Kuran'ın tabiri ile "sarp yola, sarp yokuşa tırmanmak" gibidir (Beled/11-12). İnsan bunu başarabilecek donanıma sahiptir, çünkü o, zorluklarla mücadele etme gücüyle yaratılmıştır (Beled/4).



İşte bu sarp yokuşa tırmanmanın ilke ve yöntemleri nefsi emmâreden nefsi levvâmeye, oradan da nefsi mutmainne seviyesine çıkmanın da ilke ve yollarıdır.

### 2.3. Nefsi Mutmainne Seviyesine Çıkmayı Mümkün Kılan İlke ve Yöntemler

Bu bölümde Kuran'dan, insanın nefsi emmâreden nefsi levvâmeye oradan da nefsi mutmainne seviyesine çıkmasını mümkün kılan ve nefsi mutmainne seviyesinde istikrarlı bir şekilde yaşamını devam ettirmesini sağlayacak olan ilke ve yöntemlerin neler olduğu çıkartılmaya çalışılacaktır. Bunlar, insanın *Allah, kendisi ve diğer insanlar, evren/âlem* ile olan ilişkileri olmak üzere üç temel noktada ele alınacaktır.

#### 2.3.1. İnsan-Allah İlişkisi

##### 2.3.1.1. İman

Nefsi emmâre seviyesinden kurtulup nefsi levvâmeye oradan da nefsi mutmainne seviyesine yükselebilenin ilk basamağı, insanın Allah ile olan ilişkisini adalet zeminine oturtabilmektir. Bu da Allah'ı Yüce Yaratıcı olarak görmek ve O'nun varlığına ve birliğine iman etmekle başlar. Bir başka ifade ile *temel ilkelerden ilki imandır*. Oluşun kaynağı olan Allah, insan da dahil olmak üzere bütün varlıkların yaratıcısıdır ve varlık sahnesine çıkmak insana Allah'ın bir lütfudur (İzutsu, 169). Kutsallık atfedilen bir varlığa inanmanın, insanların ortak nitelikleri arasında yer aldığı ve bunun doğuştan getirilen bir eğilim olduğu düşünülmektedir. Bu konuda çalışan araştırmacıların önemli bir kısmı yüce bir varlığa inanma ihtiyacının doğuştan olduğunu kabul ederler. İslam literatüründeki *fitrat* kavramı da bununla ilgilidir ve insan Yaratıcısını tanımaya ve O'na bağlanmaya doğuştan eğilimlidir (Bkz. Hökelekli, 1998, 124-129).

Aşkın ve içkin olan Yüce Varlığa imanın kabulü için İslam'da gerekli *ilke tevhit*dir, bir başka ifade ile, nefsi mutmainne seviyesine çıkabilmenin ilkelerinden bir diğeri, Allah'ın tek olduğuna, eşi ve benzeri olmadığına inanmaktır (İhlas/1-4). Tevhid inancı imanın kabulü için önkoşuldur, çünkü İslam Dininde Allah, tanrılar hiyerarşisinin üstün bir tanrısı değil, var olan tek tanrıdır. Öteki tanrılar uydurma, gerçek karşısında aslı olmayan, hakikati olmayıp sadece hayal edilen şeyler durumundadır (İzutsu, tarih yok, 21). Kuran'da, "Sizin İlahınız tek bir İlahtır; O'ndan başka İlah yoktur, O, Rahmândır, Rahîmdir" (Bakara/163) denilmektedir. Allah'tan başka yalvarıp yakardıklarınız ise ne insana ne de kendilerine yardım edebilirler (A'râf /197). Bunların hepsi bir araya gelse bir sinek bile yaratamazlar! Hatta sinek onlardan bir şey kapsa, onu dahi kurtaramazlar. İsteyen de âciz, kendinden istenen de! (Hac/73).

Nefsi emmâre seviyesinden kurtulup nefsi levvâmeye ve daha sonra nefsi mutmainne seviyesine yükselebilenin ikinci temel ilkesi olan tevhid inancı *Allah'a hiçbir şeyi ortak koşmamayı* gerektirir (Nisâ/36). Allah'ı bırakıp da insana yararı da zararı da olmayan varlıklara tapmak (Yûnus/106) Allah'a yapılan bir zulüm ve haksızlıktır (Lokmân/13). Bunlar, yaptıkları boşa giderek mutlaka hüsrana uğrayanlardan olurlar (Zümer/65) ve kuşkusuz kendilerine de yazık ederler (Yûnus/106), çünkü Allah kendisine ortak koşulmasını asla bağışlamaz.

##### 2.3.1.2. İbadet

İnsan-Allah ilişkisi çerçevesinde nefsi mutmainne seviyesine yükselebilmeyi mümkün kılan *yöntemlerden biri ibadettir*. İbadet insanın kendini bilmesi ile başlayan bir süreçtir. Kim olduğunu, güçlerini, yetersizliklerini, nereden geldiğini, nereye gideceğini anlamaya ve kendini tanımaya çalışma çabası insanın zihnini, duygularını yaratıcısına yöneltir. Bu yönelme Rabbini idrak etme sürecini başlatır ve insanın kendini tanıması Rabb'ini de bilmesine, tanınmasına vesile olur. Sahip olduğu bütün yetenekleri, imkanları kendisine bahşedenin bilincine varma süreci de insanın Allah ile olan ilişkisini yapılandırmaya başlar. İnsan ve Yüce Yaratıcı arasındaki bu ilişkinin adı *ibadettir*. Bir başka deyişle ibadet dar anlamı ile, insanın Allah'a kulluk bilincini ve O'nun karşısındaki duruşunu ifade eden duyuşsal, bilişsel, psikomotor, ahlaki ve bütün hayatını kuşatan bir *şuur bütünlüğüdür*. İbadet ayrıca, hayatın her anında ve her yerde Yüce Allah ile birlikte olduğu *şuuruna eren insanın O'nun rızasını kazanma arzu ve iradesidir* (Duman, 2016, 1. C. 48).

İnsanın kendinden başlayarak Rabbine doğru yönelen bilme, tanıma çabası yüksek bir bilinç seviyesine ulaşmayı gerektirir. Yüksek bilinç seviyesine ulaşmak da zihinsel gelişmişlik ile ilgilidir. Bireyin zihinsel güçlerinin gelişmesi kendiliğinden olmaz bu, uygun bir eğitim ve çevre ile mümkün olur. Burada kastedilen yalnızca bilgi öğretimi değildir, bilgiye sahip olmak bireyin bilinç seviyesinin yükselmesi için gereklidir fakat yeterli olmaz. Tarihte, bazı bilgili kişilerin, bilgilerini insanlığın felaketi yönünde kullandığı ile ilgili birçok örnek görmek mümkündür. Yüksek bilinç düzeyine sahip olmak için bilgi boyutunun yanısıra anlama, uygulama, analiz, değerlendirme ve sentez gibi üst düzey zihinsel beceriler de gereklidir





(Yurdabakan, 2012). İbn Sina'ya göre bilgi düzeyi yani birinci bilinç düzeyi zihni mantık, muhakeme ve kanıtlamalar konusunda eğitirken, ikinci zihin düzeyinde ise zihne feraset gücünün kazandırılması hedeflenir (Özgen, 2016, 111).

### 2.3.1.3. Dua

Zihninin feraset gücü kazanmasıyla Rabbini idrak eden insan, "Ancak Sana ibadet eder ve sadece Senden yardım dileriz" (Fatiha/1; 5) diyerek dua eder. "Dua", nefsi levvâmeye, oradan da nefsi-mutmainne seviyesine yükselebilenin bir diğer yöntemidir. Dua, aslında insanın Rabbi tarafından bilinmek ve işitilmek talebidir (Hökelekli, 1998, 2013). İnsan ile Allah arasında sürekli bir iletişim vardır. Bu iletişimin aşağıdan yukarıya-insandan Allah'a doğru olan kısmı ibadettir, duadır ve yukarıdan aşağıya veya Allah'tan insana olan kısmı da vahiydir, dindir (İzutsu, tarih yok, 96). İnsan büyük bir içtenlikle Rabbine yönelir (A'râf/55), ümit ve korku ile (A'râf/56) halini O'na arzeder ve O'ndan isteklerde bulunur.

Bu yönelme tek yönlü değildir. Allah da insanı işitmekte, görmekte ve onun yönelişine karşılık vermektedir ve "Kullarım sana beni sorduklarında bilsinler ki şüphesiz ben onlara çok yakınum, bana dua ettiğinde dua edenin dileğine karşılık veririm" (Bakara/186) buyurur. Duanın nefsi-mutmainne seviyesine yükselmeye etkili olabilmesi için yalnızca başına bir sıkıntı geldiğinde değil, her zaman etkin bir şekilde olması, yani başındaki sıkıntı giderildikten sonra Allah'ı unutanlar gibi olunmaması gerekir (Zümer/8).

### 2.3.1.4. Tövbe

İnsan-Allah ilişkisi zemininde nefsi-mutmainne seviyesine çıkmayı mümkün kılan, başka bir yöntem tövbedir. Tövbe, yapılan yanlışlardan, hatalardan dolayı Allah'tan bağışlanma dileyerek arınmak ve bunlardan uzaklaşmaktır. Kuran'da yapılan hataların, yanlışların kalpleri kaplayıp kararttığı (Mutaffifin/14) bildirilir. Peygamberimiz (s.a.v.) de bu ayeti şöyle açıklar: Bir hata işlendiğinde kalpte siyah bir nokta oluşur. Şayet günahattan el çekilerek Allah'tan bağışlanma dilenirse kalp temizlenir, cilalanır. Eğer tekrar aynı hata işlenirse o siyah noktalar artar ve bütün kalbi kaplar (Hadislerle İslam, 2014, 50).

"Öldürücü bir zehri yiyenin onu istifra etmek suretiyle vücuttan atmaya çalışması gibi, imana zarar veren günahların, hataların da hemen tövbe ile temizlenmesi gerekir" (Gazali, C. 4, tarih yok: 16-17). Aynanın yüzeyinde biriken pislikler, tozlar uzun süre orada kaldıklarında nasıl leke yapıp camı bozarlarsa, kalp üzerinde oluşan kara lekeler de temizlenmez, uzun müddet orada kalırlarsa kir-pas izleri kalbin dokusunu bozabilir. Bunların temizlenmesi Allah'a itaat ve ibadetle olur. İşlenen kötülüklerin karanlığı nasıl kalbe çöküyorsa, yapılan ibadetlerin nuru da kalbe yükselir ve böylece tâat ve ibadet kalbi temizler (Gazali, C. 4, 22). Burada vurgulanması gereken konu, yapılan yanlış veya çirkin işin bilerek, kasıtlı olarak yapılmamış veya yapıldıktan sonra ısrarla devam ettirilmemiş olmasıdır. "Allah'ın kabul edeceği tövbe, ancak bilmeden kötülük edip de hemen ardından pişmanlık getirenlerin tövbesidir (Nisâ/17).

Daha önce açıklandığı gibi nefsi levvâme yaptığı yanlışları farkederek, bunlardan dolayı pişmanlık duyar ve bağışlanması için Allah'tan af diler. Nefsi levvâmenin bu pişmanlığı ve tövbesi, onun kendini düzeltme yolundaki ilk ve önemli bir adımdır. Nefsi levvâmenin yaşadığı pişmanlık otoriteden, cezadan korktuğu için de olabilir veya duyarlılık ve bilinç düzeyinin yükselmesi ile ilgili de olabilir. Duyarlılık ve bilinç düzeyinin yükselmesi ile ulaşılan bu aşama, ahlaki gelişim kuramcılarında Piaget'nin kuramında *özerk ahlak*, Kohlberg'inde *gelenek ötesi ahlak* olarak isimlendirilir. Her birey bu düzeye çıkamayabilir (bkz. Piaget ve Kohlberg'in ahlaki gelişim teorileri, Slavın, 2013). Toplumda cezadan veya başkaları tarafından dışlanmaktan korktuğu için ahlaki davranışlar sergileyen yalnızca çocuk, ergen değil, birçok yetişkin de mevcuttur.

Peki nefsi levvâme bu duyarlılığa nasıl ulaşmaktadır? Nefsi emmare yaptığı yanlışlardan rahatsızlık duymaz, sürekli kötülüğe çağırırken, hatta çaldığı minareye kılıf uydururken nefsi levvâme kendini kınama aşamasına nasıl ulaşmıştır? Bu bilinç ve duyarlılık düzeyinin yükselmesi yine bireyin zihinsel, duyuşsal, kişilik, ahlak, dini vb. bütün yönleri ile dengeli bir şekilde eğitimi, gelişimi ve uygun bir çevre ile mümkündür. Bu eğitim informal ve formal yollarla gerçekleşebildiği gibi bireyin kendi kendini eğitmesi ile de mümkün olabilir.

Konu ile ilgili Kuran'dan çıkartılan ilke ve yöntemler söz konusu eğitimin dayanağı ve yöntemlerini oluşturarak nefsi levvâmeye oradan da nefsi-mutmainne seviyesine yükselmeye yardımcı olur. Çünkü nefsi-mutmainne seviyesinde bulunmak nefsi levvâmenin aşılmasını gerektirir. Şu soru akla gelebilir: Kişiliğin başlangıç noktası doğrudan nefsi-mutmainne olamaz mı? Elbette mümkündür ve örnekleri gösterilebilir. Tertemiz fitratı bozulmadan vahyin rehberliğinde sağlıklı, temiz bir çevrede yetişen, doğru



modeller, eğitim ile çevresi zenginleşen ve yukarıda sayılan bütün yönleri ile gelişimi desteklenen birey elbette, şirazesini kaymadan dosdoğru yol üzere yaşamını sürdürecektir.

### 2.3.1.5. Tevekkül

İnsan-Allah ilişkisi zemininde nefsi-i emmâreden nefsi-i levvameye oradan da nefsi-i mutmainne seviyesine çıkmayı mümkün kılan yöntemlerden bir diğeri *tevekkül*dür. Tevekkül, bireyin bir işe giriştiğinde üzerine düşen çalışma ve çabayı gösterdikten sonra Allah'a dayanması, güvenmesidir. Bir başka ifade ile, gerekli sebeplere ve tedbirlere başvurulmasına rağmen beklenen sonuç gerçekleşmediğinde ilahi takdirin öyle tecelli ettiğini düşünerek Allah'a dayanmak ve güvenmektir (Çağrı, <https://islamansiklopedisi.org.tr/tevekkul#1>). Dayanılacak ve güvenilecek mercii yalnız Allah'tır (Yûsuf/67), inananlar yalnızca O'na dayanır ve O'na yönelirler (Hûd/88). Allah yalnızca kendisine dayanıp güvenerek işlerini gerektiği gibi yapanların ödüllendirileceğini müjdeler (Ankebût/58-59).

Kuran'da Müminlerin tamamen ve gönülden Allah'a yöneldikleri ve O'nu kendilerine vekil ettikleri (Müzzemmil/8-9) bildirilir. Onlar nefsi-i emmârenin kışkırtmalarından Allah'a sığınurlar (A'râf/200). Kuran'da Rablerine tevekkül edenlerin şu özellikleri de sayılmaktadır: Büyük günahlardan ve aşırılıklardan uzak durmak. Kusurları bağışlamak. Rablerinin çağrısına uymak ve namazı özenle kılmak. İşlerini aralarında danışarak karara bağlamak. Kendilerine verilen rızıktan başkaları için harcamak. Haksız saldırıya boyun eğmemek ve izzet-i nefislerini korumak (Şûrâ/37-39). Yalnızca Allah'a dayanıp güvenmek (İbrâhîm/12).

### 2.3.1.6. Şükür

Nefsi-i mutmainne seviyesine yükselebilmeyi mümkün kılan başka bir yöntem *şükür*dür. Şükür, lütfettiği nimetlerden dolayı Allah'a duyulan minnettarlığı duygu, zihin, davranış ve tutumlarla ifade etmektir. Yüce Allah insana maddi ve manevi sayılamayacak çoklukta nimetler bahşetmiştir, insan da bu rızıklardan faydalanırken O'na şükretmelidir (Nahl/114-115). Allah şükredenlere nimetini daha çok vereceğini duyurur (İbrâhîm/7; Fâtır/34). Şükür, üst düzey zihinsel ve duyuşsal becerilere sahip olmayı gerektirir. Çünkü, nelere sahip olduğunu ve bunların kaynağını; kim tarafından kendisine lutfedildiğini idrak eden duyarlı ve yüksek bilinç seviyesine sahip olan kişiler şükreder.

## 2.3.2. İnsanın Kendisi ile Olan İlişkisi

Bu bölümde Kuran'dan, *İnsanın kendisi ile olan ilişkisi* çerçevesinde nefsi-i emmâreden nefsi-i levvâmeye oradan da nefsi-i mutmainne seviyesine yükselmesine yardımcı olan ilke ve yöntemler çıkartılmaya çalışılacaktır.

### 2.3.2.1. Arınma/Tezekki

*İnsanın kendisi ile olan ilişkisi* çerçevesinde, nefsi-i levvâmeye oradan da nefsi-i mutmainne seviyesine yükselmesinin en temel ve en genel yöntemi "*arınma/tezke*"dir.

Yüce Allah Kuran'da, nefsi şekillendirip düzenlediğini; ona fücûr ve takvâsını verdiğini ve nefsinin tezkiye edenin kurtuluşuna erdiğini, onu kirletip alçaltanların ise helak olduğunu haber verir (Şems/7-10). Ayette geçen *fücûr* kavramı, haktan sapıp, nizamından çıkarak fasıklığa, isyana düşmektir. Türkçesi edepsizlik anlamına gelen, zina, yalan vb. fiillere karşılık gelen fücûrun zıddı *takvâ*dır ve nefsi kurtarmak, Allah'ın koruması sayesinde fenalıktan korunmak demektir. Ayette, fücûrun kötülük, takvânın da iyi olduğu ve fücûr ve şer olan işlerden uzak durmak, hayır olanları da yaparak korunmak gerektiği vurgulanmaktadır. Şüphesiz Allah her nefse fitri olarak, hayır ve şer duygusunu yerleştirmiştir. Bu fitri olarak her nefiste vardır (Hamdi Yazır, 8. C. 1940, 5857-5858).

Şems suresinin 9. ve 10. ayetlerinde eğitim ve kişilik gelişimi açısından iki önemli kavram daha geçmektedir. *Tezkiye* ve *tedsiye*. *Tezkiye*, temizlemek, geliştirmek ve feyizlendirip büyütme, bunun zıddı olan *tedsiye* ise gelişip büyümeyerek bodur ve cılız kalmak ve hile ile bozup fenalaştırmak anlamlarına gelmektedir (Hamdi Yazır, 8. C., 5860-5863). Anlaşıldığı üzere, tezkiyede hem geliştirmek, feyizlendirip büyütme hem de temizlemek, arındırmak anlamları bulunmaktadır. Buna göre, nefsinin tezkiye eden onu hem kirlerden, kötülüklerden ve pisliklerden arındırır hem de geliştirip büyütür. Bunlar, sarp yokuşa tırmanıp, kişilik gelişiminin doruğuna çıkmayı başarmış, kemâle ve huzura ermiş, Rabbi onlardan razı, onlar da Rabbinden razı olan, seçkin kulların arasına katılan ve cennet ile ödüllendirilecek olan (Fecr/27-28) mutmain nefislerdir. Öte yandan nefsin gelişimine imkân sağlayacak olan potansiyel güçler gömülerek,



temiz fitratı bozulup fenalaştırılır, gelişimine izin verilmez ve kötülükler, çirkinlikler ile aslı olumsuz yönde değiştirilirse nefis kirletilmiş olur.

### 2.3.2.2. Hevâdan/Kötü İstek ve Arzulardan Uzak Durmak

*İnsanın kendisi ile olan ilişkisi* çerçevesinde nefis-i mutmainne seviyesine yükselmesine yardımcı olan bir başka genel yöntem *hevâdan/kötü istek ve arzulardan uzak durmaktır*. Kuran hevâyı, hakikatten saptırıcı bir etmen olarak tarif ederken, hevâyâ tabi olmayı da kâinatın ahenkli düzeninin yıkılışı ve düzensizlik ve kargaşanın sebebi olarak gösterir (Müminun/23). Hevâ, gönül aynasına yükselen kara duman gibi kalbi karartarak ilahi nuru alamaz hale getirir. Kuran'ın ifadesi ile kalp mühürlenir (Gazali, C. 3, 27). Çünkü hevâ, akli devre dışı bırakarak insanın sağlıklı ve doğru düşünme becerisine zarar verir. Bu yetisi zarar gören insan da yalnızca nefsinin hoşlandığı şeye/lere odaklanır ve başka alternatifleri değerlendiremez (Aydın; 2005, 205).

Kuran, hevâ ile hevâ olmayı ayrıntısı ile açıklayan bir ayırma ölçütü olarak insana rehberlik eder (Enbiyâ/48-49). Burada nelerin heva olduğu veya olmadığı tek tek ele alıp açıklanması çalışmanın sınırlarını aştığından mümkün olamamaktadır. Ancak özet olarak söylenecek olursa Kuran'da, rızasını dileyerek sabah akşam Allah'a dua edilmesi, elden gelen çabanın gösterilmesi, dünya hayatının çekiciliğine meyledilmemesi (Kehf/28), anlamsız, yararsız şeylerden uzak durulması (Mü'minûn/3) gerektiği bildirilir. Kuran'ın rehberliğinde hayatını şekillendiren ve nefsini hevâdan uzaklaştıranlar Allah'ın rızasını kazananlardır ve onlar ödüllendirileceklerdir (Naziât/40-41). Bilgisizce kötü arzularına uyanlar ise hem kendilerini saptırıp nefislerine zulmederler (En'âm/119) hem de insanları Allah yolundan saptırırlar (Lokmân/6-7). Sonuç itibarıyla, insanın başkalarını saptırması da kendine yaptığı bir zulümdür.

### 2.3.3. İnsan-Âlem İlişkisi

Bu bölümde *İnsan âlem ilişkisi* çerçevesinde nefis-i levvâmeye oradan da nefis-i mutmainne seviyesine yükselmeye yardımcı olan Kuran'daki ilke ve yöntemler çıkartılmaya çalışılacaktır.

#### 2.3.3.1. Güzel Ahlak

*İnsan-âlem ilişkisi* kapsamında, insanın insanlar, diğer canlılar ve evren ile ilişkileri yer almaktadır. İnsan, bu ilişkilerini Kuran'ın ilkeleri doğrultusunda yürütmekle sorumludur, bir başka ifade ile ona, yeryüzünün adalete, eşitliğe, ahlaka, dayalı imarında, ıslahında ve işleyişinde Allah'ın vekili olarak sorumluluk yüklenmiştir (Bakara/30; Ahzab/72; Enâm/165). Bu sorumluluğu yerine getirebilmesi için insanın öncelikle zaaflarından arınarak güzel ahlak ile bezenmesi gerekir. *İnsan-âlem ilişkisi* çerçevesinde nefis-i mutmainne seviyesine çıkabilmeye imkân sağlayan temel ilke güzel ahlakıdır.

Kuranın bütün hüküm ve emirlerinin temelinde bulunan güzel ahlak (Ayasbeyoğlu, 1991, 12), Kuran'ın yetişmesini hedeflediği kâmil insanın niteliklerinden biridir. Kuran'a göre, "İman edip dünya ve âhiret için yararlı işler yapanlar ve birbirlerine hakkı ve sabrı tavsiye edenler dışında tüm insanlar, mutlak ziyandadır." (Asr/3). Kuran'da dünya ve âhiret için yararlı olan bu işlerin neler olduğuna bakıldığında, Allah'a iman. Anne babaya iyi davranmak, merhametli ve alçakgönüllü olmak. Akrabaya, yoksula, yolcuya hakkını vermek. Tutumlu olmak, israftan kaçınmak. Cömert olmak. İhtiyaç sahiplerine yardım etmek. Sözünde durmak. Adaletli olmak. Böbürlenmemek vb. gibi güzel ahlak örnekleri olduğu görülür. Bireysel ve toplumsal hayatı düzenleyen birçok ayette iyi ve kötü huyların neler olduğu ayrıntılı bir şekilde açıklanmıştır. Lokman, İsrâ ve Hucurât surelerini buna örnek olarak göstermek mümkündür.

*Güzel ahlak* kavramını, genel olarak kullanıldığında bir ilke, spesifik olarak kullanıldığında da yöntem olarak nitelemek mümkündür. Görüldüğü gibi *güzel ahlak temel ilkesi* rehberliğinde nefis-i mutmainne seviyesine çıkabilmeye yardımcı olan birçok yöntemi Kuran bildirmektedir. Bunların hepsi *salih amel* kapsamında değerlendirilebilir.

#### 2.3.3.2. Salih Amel

*Salih amel*, bütün evren ve canlıların yararına olarak dünya ve ahiret için faydalı olan işlerdir. Bu faydalı işler merkezden dışı doğru geniş bir yelpazede yer alır. Anne-babaya iyilik etmek ve çocukları, aileyi, yakınları gözetmek bu yöntemlerin başında gelir (En'âm/151; Ahkâf/15; Nahl/90; İsrâ/23-24). Yakınlarından sonra yetimlere, öksüzlere, yoksula ve ihtiyacı olanlara hakkını vermek de insanı nefis-i mutmainne seviyesine yükselten yöntemlerden bir başkasıdır (İsrâ/26; Nisâ/2). Kuran'da, kıtlık gününde bir yetimi ve aç bir yoksulu doyurmanın önemi vurgulanırken, herkesin bu sarp yokuşa tırmanmayı göze



alamadığı (Beled/11-16), ancak erdemli kişilerin, Allah'ın has kullarının bunu başardığı bildirilir. Onlar, Allah'a, âhret gününe, meleklerle, kitaba ve peygamberlere iman eder; sevdiği maldan yakınlarına, ihtiyaç sahiplerine harcar; namazı kılp zekâtı verirler. Böyleleri anlaşma yaptıklarında sözlerini tutarlar; darlıkta, hastalıkta ve savaş zamanında sabrederler. İşte doğru olanlar, takvâ sahipleri (Bakara/177) ve kurtuluşa erenler bunlardır (Mü'minûn/1-9).

İnsanı nefsi-i mutmainne seviyesine yükselten, salih amel çerçevesinde değerlendirilecek olan diğer yöntemlerden bazıları da sözünde durmak, sabretmek, tevazu sahibi olmak, dürüstlük, doğru terazi ile tartmak, ölçüyü tam tutmak olarak sıralanabilir (Mü'minûn/1-9; Şuarâ/181-183; Lokmân/18-19). *İyi olanı tavsiye etmek, kötülükten alıkoymak* da (Lokmân/17; Asr/3) bunlardandır. Mümin, çevresinde olup bitenlere karşı kayıtsız değildir ve insanlara hakkı, sabrı tavsiye eder (Asr/3). Toplumsal yaşam açısından önemi büyük olan *iyiliği emretme ve kötülükten men etme*, bir başka ifade ile *uyarmak* peygamberlerin de temel görevleri arasında yer almıştır (Tâhâ/92-93). Yüce Allah peygamberleri aracılığı ile insanları kötülüklerden uzaklaştırıp, onlara doğruyu, iyi olanı emreder. Kuran, izzetli ve Rahman olan Allah tarafından gaflet içinde bulunan bir toplumu uyarmak için indirilmiştir (Yâsîn/5-6).

### 2.3.3.3. Kötülüğü İyilikle Savmak

Toplumsal düzen açısından önemli olan başka yöntem de *kötülüğü iyilikle savmaktır*. Kötülüğe kötülük ile karşılık vermek bir yoldur, "ama kim bağışlar ve düzeltme yolunu tutarsa onun mükafatını Allah verir. Gerçekten Allah haksızlık edenleri sevmez" (Şûrâ/40). İyilikle kötülük bir değildir. Kötülüğe güzel bir davranışla karşılık verilirse, aralarında düşmanlık bulunan kimse sıcak bir dost olabilir (Fussilet/34-35). Ancak, bu nefse ağır gelen bir tutum olduğundan sabır, hoşgörü ve bağışlamayı gerektirir. "Sabretmek ve bağışlamak da güçlü irade gerektiren işlerdendir" (Şûrâ/43).

*İnsan-insan ilişkisi* çerçevesinde nefsi-i mutmainne seviyesine çıkmayı mümkün kılan bu ilke ve yöntemler *insan-âlem ilişkisinin* de temelini oluşturur. Çünkü bu söz konusu ilke ve yöntemler yeryüzünün düzeni ve orada bozgunculuğun önlenmesi için de gereklidir.

## SONUÇ

Çift kutuplu yaratılan insan; insanların, canlıların, Allah'ın ondan razı olduğu, kendisi ve çevresi ile barışık, yüce bir konuma yükselebile potansiyeli ile yaratılmıştır. Yine bu insan, eğer bu potansiyelleri ortaya çıkartılıp geliştirilmez ise aşağıların da aşağısı olabilir. Yani insan nefsi-i emmarenin bataklığında alçalıp insanlığını yitirebilirken, nefsi-i mutmainne seviyesine çıkıp kemâlini de gerçekleştirebilir. *Büyük âlem içindeki bu küçük âlem* kâinatın düzeninde, işleyişinde de anahtar role sahiptir. Ya kıskançlık, düşmanlık, bencillik vb. zaafı ile yeryüzünde bozgunculuk çıkartır, kıbliyây-ı kibriyâları, maddi manevi yapıları yakıp yıkarak evrenin bütün düzenini alt üst eder, orada canlıların yıkımına, felaketine sebep olarak dünyada cehennemi yaşar ve yaşatır. Ya da sevgi, barış, eşitlik, adalet, yardımlaşma gibi erdemler üzerine bina edilen yönetimi ve katkılarıyla dünyayı daha yaşanılır hale getirerek cenneti bu dünyada oluşturur.

İslami açıdan insan maddi gelişmesine bakılmaksızın yalnızca iki oluş halinde bulunabilir. "En güzel yaratılış" ve "aşağuların aşağısı". Önemli olan insanın maddi başarıları değildir (Kutup, tarih yok, 88). Bunlar ancak onun gerçek başarıları olan güzel ahlakı, erdemleri üzerine inşa edilir. Eğer bu temel yoksa boşluğa herhangi bir şey inşa edilemez, ediliyor zannedilse de en ufak bir sarsıntı ile yok olur. Kuran'a göre, Firavun, Yunan, Roma, Babil ve Asur gibi eski uygarlıklar cahiliye sayılırlar. Değerlendirmenin doğru kriteri onların ilahi buyruklara dayanıp dayanmadıklarındadır (Kutup, 1978, 89).

İnsan eğitime ve gelişime açık bir varlıktır. İslam'a göre tertemiz doğan insanın saflığının, masumiyetinin korunarak devam ettirilmesi ve nefsi-i mutmainne seviyesine yükselerek kemâlini gerçekleştirmesi uygun bir psiko-sosyo-kültürel çevre ve eğitim ile mümkündür. Kuran bu konuda bizlere rehberlik etmekte ve önemli ilkeler ve yöntemler ortaya koymaktadır. Önemli olan bunların hayata geçirilmesi ve işletilmesidir. Bunun yolu bireyi bütün yönleriyle dengeli bir şekilde eğitmek ve geliştirmektir. Bunun yalnızca belli alanlarda değil, bütün alanlar için de elzem olduğu unutulmamalıdır.

## KAYNAKÇA

- Aktaş, Hamza (2013). *Kuran'a Göre Nefsi Eğitimi*. Gümüşhane: Gümüşhane Üniversitesi Yayınları.  
Arı, Ramazan; Ömer Üre ve Hasan Yılmaz (Tarih yok). *Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi (Eğitimin Psikolojik Temelleri)*. 2. Baskı, Konya: Mikro Yayınları.  
Arslantürk, Zeki ve E. Hamit Arslantürk (2013). *Uygulamalı Sosyal Araştırma Kavramlar Teknikler Metotlar Bilgisayar Uygulamaları SPSS*. 3. Baskı, İstanbul: Çamlıca Yayınları.  
Aşık Ev, Hacer (2012). *Eleştirel Düşünme ve Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi Dersleri*. İzmir: Tibyan Yayıncılık.



- Attas, Muhammed Nakib (1991). Bilginin Tabiatı ve Eğitimin Tanımı ve Amaçları Üzerine Ön Düşünceler. *İslami Eğitim –Araçlar ve Amaçlar-* İstanbul: Endülüs Yayınları. s. 41-77.
- Ateşoğlu, İrfan (2011). Nitel Araştırmalar ve Nitel Verilerin Analizi. *Pazarlama Araştırması*, Editörler: Ayşe Şahin, Burak Kartal, İstanbul: Lisans Yayınları.
- Ayasbeyoğlu, Nevzat (1991). *İslamiyet'in Eğitimimize Getirdiği Değerler ve Kuran'ı Kerim'in Eğitim ile İlgili Ayetlerinin Tahlili*. İstanbul: Milli Eğitim Basımevi.
- Aydın, Hayati (2005). *Kuran'da İnsan Psikolojisi*. 6. Baskı, İstanbul: Timaş.
- Bahadır, Abdülkerim (2010). *Din Psikolojisi*. Ed. Hayati Hökelekli, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Bayraklı, Bayraktar (1989). *İslam'da Eğitim Batı Eğitim Sistemleri ile Mukayeseli*, 4. Baskı, İstanbul: Marmara Üniversitesi İlahiyat Vakfı Yayınları.
- Bayraklı, Bayraktar (1999). *Kuran'da Değişim Gelişim ve Kalite Kavramları*. İstanbul: Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Vakfı Yayınları.
- Çağrı, Mustafa. Tevekkül. *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*. <https://islamansiklopedisi.org.tr/tevekkul#1>, (Erişim Tarihi: 25.10.2020).
- Çamdibi, Hasan Mahmud (1983). *Şahsiyet Terbiyesi ve Gazali*. İstanbul: Han Neşriyat.
- Dodurgalı, Abdurrahman (1998). Nefs ve Eğitimi. *Din Eğitimi Araştırmaları Dergisi*, Sayı: 5, s. 75-82.
- Duman, Zeki (2016). *Beyânü'l-Hak (Kuran-ı Kerim'in Nüzul Sırasına Göre Tefsiri)*. 1. Cilt, 2. Cilt, 3. Baskı, Ankara: Fecr Yayınları.
- Fazlurrahman (1990). *İslam Ve Çağdaşlık (İslam Eğitim Tarihinde Fikri Bir Geleceğin Değişimi)*. Çevirenler: Alpaslan Açıkgenç, M. Hayri Kurbaşoğlu, 1. Basım, Ankara: Fecr Yayınları.
- Fersahoğlu, Yaşar (1996). *Kuran'da Zihin Eğitimi*. İstanbul: Marifet Yayınları.
- Gazali, (Tarih yok). *İhyâ'Ulûmi'd-Dîn*. C. 3, 4, Çev. Ahmed Serdaroğlu, İstanbul: Bedir Yayınları.
- Hadislerle İslam* (2014). C. 3, Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı.
- Hökelekli, Hayati. (1998). *Din Psikolojisi*. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.
- Izutsu, Toshihiko (Tarih yok). *Kuran'da Allah ve İnsan*. Çev. Süleyman Ateş, İstanbul: Yeni Ufuklar Neşriyat.
- Karasar, Niyazi (2014), *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. 26. Basım, Ankara: Nobel.
- Kubbealtı Lüğati, "Mutmain"*, Erişim: 26.09.2020, <http://lugatim.com>.
- Kuran-ı Kerim. Diyanet İşleri Başkanlığı.
- Kutup, Muhammed (1991). Eğitimde Dinin Rolü. *İslami Eğitim –Araçlar ve Amaçlar-*, S. M. Nakib el-Attas, İstanbul: Endülüs Yayınları. s. 80-99.
- Özgen, Mehmet Kasım (2016). Gelişimde Zihin Eğitiminin Önemi. *ÜNİDAP Uluslararası Bölgesel Kalkınma Konferansı "Sosyal Kalkınma" 28-30 Eylül 2016, Bildiriler Kitabı*, C. 1. Erzurum: Mega Ofset.
- Slavin, Robert E. (2013). *Eğitim Psikolojisi Kuram ve Uygulama*. Çev. Editörü: Galip Yüksel, Ankara: Nobel.
- Şahin, Abdullah (1998). Kişilik Gelişimi ve Din Eğitimi, Din Eğitiminin Teolojik ve Eğitimsel Temellerine İlişkin Diyalektik/Hermetik Kuramsal Bir Yaklaşım. *İslâmiyat*, C. 1, Sayı 2, s. 61-73.
- Uludağ, Süleyman. Nefis. *TDV İslam Ansiklopedisi*, Erişim Tarihi, 15.09.2019. <https://islamansiklopedisi.org.tr/nefis>.
- Yazır, Elmalılı Hamdi (1940). *Hak Dini Kuran Dili*. 8. Cilt, İstanbul: Eser Kitabevi.
- Yurdabakan, İrfan (2012). Bloom'un Revize Edilen Taksonomisinin Eğitimde Ölçme ve Değerlendirmeye Etkileri. *Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(2): 327-348. ISSN: 1303-0094. Erişim Tarihi: 2.10.2020. <http://sbe.gantep.edu.tr>  
Erişim Tarihi: 2.10.2020. <https://www.ogrenmen.com/bilgisim/kopekler-neden-dil-cikarir.html>