

## **Nefsi emmareden kurtulup nefsi mutmainneye nasıl yükselebiliriz? Risaleler ışığında cevaplar mısınız? Mesela tasavvuf kitaplarında az yemek, az konuşmak, az uyumak bunlar hep tavsiye edilir nefsi eğitmede...**

**Nefis**, insan mahiyetinde maddi, cismani ve hayvani yönü temsil eden ve nurani ve latif duyguların terakki ve tekemmülünde rakip olan bir cihazdır. **Nefis**, insanın nebati ve hayvani bütün istek ve arzularını cem eden bir terimdir diyebiliriz. Kesif ve cismani olduğu için Allah'ın isim ve sıfatlarının tamamının anlaşılmasında önemli bir miyardır. İnsan bu kesif nefsi ıslah ve terbiye ile nurani ve latif bir surete çevrilebilir. İşte nefsin mertebeleri bu ıslah ve terbiye sürecinin aşamalarından ibarettir.

Allah nefis ve şeytan gibi şeyleri insanın terakki ve tekemmülü için insana musallat etmiştir. Bu yüzden imtihan dünyasında ölene kadar nefis ve şeytan insan mahiyetinde vazifesini yapacaktır. İnsanın vazifesi de bu düşmanlarla mücadele edip Allah yolunda terakki etmektir.

**Nüfus-u seb'a**, nefis terbiyesindeki yedi kademe, yedi safha demektir. Bir öğrenci on beş yıllık tahsil hayatının sonunda belli bir alanda uzman olarak üniversiteyi bitirir. Bir ustanın yanında işe başlayan bir çırak yıllar sonra o alanda usta olur. İşte bütün bunlarda bir seyrü sülûk olduğu gibi, nefis için de bir seyrüsülûk lazımdır.

Ham petrol başlangıçta siyahtır ve pis kokuludur. Fakat arıtma neticesinde bu ham petrolden yüzlerce faydalı şey üretilir. Benzin bunlardan sadece bir tanesidir. Onun gibi, nefis için başlangıcında o ham hali ile -tabir yerinde ise- pistir. Fakat belli bir seyrü sülûk sonucu arınmış bir hale gelir, kötü özelliklerinden birer birer kurtulur. Tasavvuf kitaplarında nefsin yedi mertebesinden söz edilir:

1. *Nefs-i emmare,*
2. *Nefs-i levvame,*
3. *Nefs-i mülhime,*
4. *Nefs-i mutmainne,*
5. *Nefs-i râdiyye,*
6. *Nefs-i mardıyye,*
7. *Nefs-i kâmile.*

**Nefs-i emmare**, nefsin terbiyeden geçmemiş ham halidir. Böyle bir nefis şiddetle ve ısrarla kötülüğü emreder, günahlara dalmak ister. Ulvi şeylerden gafil, süfli şeylere ise müştak olur. Bu husus ayette şöyle ifade ediliyor:

---

**"Doğrusu, ben nefsimi temize çıkarmam. Çünkü Rabbimin merhamet edip korudukları hariç, nefis daima fenalığı ister, kötülüğe sevk eder. Doğrusu Rabbim gafurdur, rahimdir (affı ve merhameti boldur)." (Yusuf, 12/53)**

Yalnız her meslek ve meşrebin nefsi ıslah tarzı başka başka olabilir. Kimisi uzun ve meşakkatli, kimisi kısa ve suhuletli olabilir. Tasavvuf mesleğindeki seyrü süluk ve riyazet uzun ve meşakkatli iken, Risale-i Nur mesleğinin tahkiki iman dersi ile nefsi dizginleyip itaat altına alması kısa ve suhuletlidir.

Evet nefsi yenmenin ve onunla mücadele etmenin her meslek ve meşrebe göre usulleri ve tarzları farklıdır. Tezkiye etmek sahabe ve Nur mesleğine has iken, öldürmek tarikat mesleğine özgü bir usuldür.

**Tarikat**, makam ve velayet olarak sahabe mesleğine nispetle velayet-i suğra makamındadır. Hal böyle olunca, bu mesleğin nefsi yenme ve terbiye etme yöntemleri, sahabe mesleğinin yöntemlerinden daha alt sırada yer almaktadır.

Nefsi öldürmek, hakikatlere ulaşma yolunda tarikat ehli için zaruri bir ihtiyaçtır. Çünkü mesleklerinin müktezası ve icabı budur. Nefis baki iken, hakikatlere ulaşmaları çok zor. Bu sebeple hakikatlere ulaşmak için ayak bağı olan nefsi yok etmeyi tercih ediyorlar.

Halbuki nefis, sadece kurtulması gereken bir düşman değil, nihayetsiz terakki etmenin de bir şartı ve zembereğidir. Tarikat erbabı velayet makamına çıkmak için nefsi öldürüp atıyorlar, ama sahabeler nefsi öldürmeyip, manevi terakkilerinde ve velayetin üst perdelerine çıkmada bir araç ve binek olarak kullanıyorlar.

Ölmüş bir nefis, şükür ve ibadetin bir çok aksamını hissedemez. Bu yönü ile Allah'ın bir çok ismine vasıl olmada nakıs kalır. Sahabeler ise nefsi terbiye ve ıslah ederek ibadet ve şükrün bütün aksamalarını yaşıyorlar ve her isme bir yol buluyorlar.

Allah'ı her yönü ile tanımak ancak nefisle mümkündür. Zira nefis bir çok isme ulaşmada anahtar bir cihazdır. İşte sahabeler bu anahtarı yok etmeyip, ıslah ve terbiye usulü ile Allah'ı tanımada bir araç olarak kullanırken, tarikat evliyalari velayet makamının belli makamına çıkmak için öldürüyorlar. Ya da öldürmekten başka çare bulamıyorlar. Zira nefis ile mücadele etmekte büyük zorluk ve meşakkatler olduğu gibi, onu ibadette araç yapmak için de büyük bir iman iktiza ediyor.

**Bu zamanda nefsi terbiye etmenin en kati ve keskin yolu; tahkiki imanı elde ederek, farzların ifa edilmesi ve günahlardan kaçınılmasıdır.** Risale-i Nurlar bu zamanda tahkiki iman dersini veren yegane tefsir ve eserlerdir. Yoksa eski

---

zaman evliyalarının yaptığı ağır terbiye metotlarını, bu zamana uyarlamaya kalkmak; imkansız derecesindedir. Zaten günümüzdeki tarikatlar da hakikat noktasında cemaatleşmiş tarikatlardır. Yani cemaat prensipleri ile hareket etmektedirler.

*İlave bilgi için tıklayınız:*

- [NEFS-İ MUTMAINNE, NEFSİN MERTEBELERİ](#)