

NEFİS MUHASEBESİ*

Nefis; geniş anlamda, insanın aslı ya da kendisi, istek ve arzularının tamamını kapsayan bir kavramdır. Dar anlamda ise, özellikle günlük dilde, kişilerin istek, arzu ve ihtiraslarını karşılamaktadır. Nefis, Kur'an ve hadislerin yanında, birçok bilim dalınca da üzerinde durulan bir kavramdır. Örneğin Ebû Hanife, fıkıh tanımını, "Fıkıh, nefsin leh ve aleyhinde olan şeyleri bilmesidir."¹ şeklinde yapmıştır. Nefis muhasebesi ise; kişinin kendisiyle yüzleşmesi, kendini kontrol etmesidir. Buna günümüzde otokontrol denmektedir. Nefis muhasebesi yapmak, diğer yaratılanlardan farklı olarak, insana verilmiş olan akıl ve iradenin bir gereğidir. İnsanların kendilerini muhasebe etmesi, Allah'a kulluk görevini hakkıyla yerine getirebilmesi; dünya ve ahiret mutluluğuna kavuşabilmesi için kaçınılmazdır. Zira insanoğlu yaratılış itibarıyla nefsin arzularına düşkün olup; nefis, insanın yaptığı kötülüklerin ilk kaynağıdır. Konuya ilişkin bir ayette, insanın sürekli olarak nefsinin kötülüğe teşvik etmesinin etkisinde olduğu; bu durumdan kurtulabilmek için kişisel gayretin yeterli olmayıp, Allah'ın yardımının gerekli olduğu şu şekilde ifade edilmektedir:

وَمَا أْبْرِيْ نَفْسِيْ اِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوْءِ اِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّيْ اِنَّ رَبِّيْ غَفُوْرٌ رَّحِيْمٌ

"Ben nefsimi temize çıkarmam, çünkü Rabbimin merhamet ettiği hariç, nefis aşırı derecede kötülüğü emreder. Şüphesiz Rabbim çok bağışlayandır, çok merhamet edendir"²

I- Nefis muhasebesinin gayesi

Nefis muhasebesi, insanın arzularının etkisinden kurtulup, nefsinin isteklerine gerektiği kadar karşılık vererek, yaratana gerçek anlamda kul olması hedefine yöneliktir. Zira, nefis muhasebesi yapan kişi, yaşayış tarzını Allah'ın istediği şekilde düzenleme gayreti içine gireceği için, bütün söz ve fiilleri, yaratılış amacına uygunluk sağlamaya başlar. Bu durum da, insanların imtihanda başarılı olabilmesi için, "en güzel davranışı sergilemek"³ şeklinde ifade edilen temel kriteri yerine getirdiği anlamına gelir. İnsan tarafından en güzel davranışın sergilenmesinin göstergesi de onun sadece kendisi için değil, aynı zamanda başkaları için yaşamasıdır. Bu temel ilke bir hadiste şöyle ifade edilmiştir:

لَا يُؤْمِنُ أَحَدُكُمْ حَتَّىٰ يُحِبَّ لِأَخِيهِ مَا يُحِبُّ لِنَفْسِهِ

"Sizden biri kendi nefsi için istediği şeyi, kardeşi için de istemedikçe (kâmil bir) mü'min olamaz."⁴

Nefis muhasebesinin ferdi aşan gayesi de, hayırlı bir toplum meydana getirmektir. Zira, kendilerini nefis muhasebesine tabi tutan kişilerden meydana gelen toplum da doğal olarak kendisini kontrol eden, kendi içinde ve dışarıya karşı uyumlu, başkalarının "temel insan haklarına saygılı" bir toplum olacaktır. Böyle bir toplum Kur'an-ı Kerim'de, "insanlar için çıkarılan hayırlı ümmet"⁵ olarak ifade edilmiş ve onların iyiliği emredip, kötülükten sakındırmaya çalıştıkları ve Allah'a inandıkları vurgulanmıştır. Başkalarına iyiliği anlatan, başkalarını kötülükten korumak için gayret gösteren ve onların gerçek anlamda Allah'a kul olma şerefine ulaşmasını isteyen kişilerin, öncelikle bu özellikleri kendilerinde bulundurmaları gerekir. Bu sebeple nefis muhasebesi, "hayırlı ümmet" hedefine ulaşmanın en önemli unsurudur.

* Burhan Erkuş, Din İşleri Yüksek Kurulu Uzmanı.

¹ Bilmen, Hukûk-u islâmiyye ve Istîlâ-hat-ı Fıkhiyye Kamusu, Bilmen Yay. İst. 1976, I, 14.

² Yusuf, 12/53.

³ Mülk, 67/2.

⁴ Müslim, İmân, 71.

⁵ Âl-i İmran, 3/110.

II- Nefis muhasebesinin zorlukları

Nefis muhasebesinin önündeki en önemli zorluk, nefsin hesaba çekilmekten hoşlanmamasıdır. İnsanoğlunda nefsin beğenme, onun isteklerini güzel görme ve haklı sebeplere dayandırma duygusu vardır. Birçok insanın, yaptığı işin iyi olmadığı, yanlış olduğu hatırlatıldığı zaman, hemen savunmaya geçtiği; kendini haklı çıkarmak için gerçeğe bağdaşmayan açıklama ve yorumlara başvurduğu görülür. Bu durum başkalarıyla olan karşılıklı konuşmalarda olabileceği gibi, kişinin yalnızlık hâlinde de olur. Nitekim, kişi yalnız kaldığı zaman, yaptıklarından rahatsızlık hissetmeye başlayınca, bu zorluktan kurtulmak için hemen bir bahaneye sarılır ve kendini temize çıkarır. Zira, Kur'an-ı Kerim'de anlatılan Şeytan'ın, Hz. Âdem'e secde etmemesi; Nemrud'un, Hz. İbrahim'i yakmaya çalışması; Firavun'un, Hz. Musa'yı öldürme isteği; Mekke'li müşriklerin, Hz. Peygamber'i yok etmeye çalışmaları; nefsi her şeyden üstün görme anlayışının pratiğe yansımalarıdır. Bu anlayışın en tehlikeli boyutu ise, nefsi ilâh olarak benimsemektir. Kur'an-ı Kerim'de "hevâ" olarak nitelendirilen bu husus şöyle anlatılır:

أَفَرَأَيْتَ مَنِ اتَّخَذَ إِلَهُهُ هَوِيَهُ وَأَصْلَهُ اللَّهُ عَلَى عِلْمٍ وَخَتَمَ عَلَى سَمْعِهِ وَقَلْبِهِ وَجَعَلَ عَلَى بَصَرِهِ عِشَاوَةً فَمَنْ يَهْدِيهِ مِنْ بَعْدِ اللَّهِ أَفَلَا تَذَكَّرُونَ

"Nefsinin arzusunu ilâh edinen, Allah'ın; (hâlini) bildiği için saptırdığı ve kulağını ve kalbini mühürlediği, gözüne de perde çektiği kimseyi gördün mü? Şimdi onu, Allah'tan başka kim doğru yola erdirtir? Hâlâ düşünüp ibret almayacak mısınız?"⁶

"Hevâ ve şehvet; gözü kör, kulağı sağır, kalbi hissiz eder. Kişi âlim de olsa ilmine rağmen hakkı duymaz olur. Filozofların ve dünya hayatına düşkün din âlimlerinin çoğu böyle olmuştur."⁷ Bu ayeti az önce bahsettiğimiz Yusuf sûresi 53. âyeti ile birlikte düşündüğümüz zaman; feridin ilim sahibi olsa bile, kendisini nefsinin kötü yönlendirmesinden koruyamayacağı, tam tersine, ilmi nedeniyle arzularına tapabileceği, başka bir ifade ile onu ilâh edinebileceği anlaşılmaktadır. Günümüzde, ilim ve bilimin bir sonucu olan ileri teknolojinin, ilim sahibi kişiler tarafından insanlığın aleyhine kullanılması, hak ve hukuk tanımazlık, bunun en güzel örneğidir. Zira bu anlayışta olan kişilerin önünde, hevâ ve hevesleri, gerçekleri görmeyi, temel insan haklarına saygı göstermeyi engelleyen yüksek ve kalın bir duvar gibidir. Nitekim, Kur'an-ı Kerim'de ifade edildiği gibi, Karun'a da, Allah'ın kendisine lütfettiği zenginlik karşılığında, başkalarına iyilikte bulunması söylendiği zaman; servet bana, ancak kendimdeki bilgi sayesinde verilmiştir."⁸ diyerek, ilmine ve zenginliğine güvenip inançsızlık ve azgınlıkta ısrar ederek helak olmuştur. Buradan anlaşılmaktadır ki, insanın nefsinin yönlendirmemesi, tam tersine nefsinin onu yönlendirmesi durumunda, hevâ ve hevesini kutsallaştırması kaçınılmaz bir son olmaktadır.

II- Nefis muhasebesinin başarılı olması için uyulması gereken prensipler

Nefis muhasebesi yaparken uyulması gereken bazı prensip ve kurallar vardır. Bunların en önemlilerini şu şekilde sıralamamız mümkündür:

A- Geçmiş günahları hatırlamak

İnsan, tek başına kaldığı zaman önceden işlediği günahları ve bunların hesabını nasıl vereceğini düşünmelidir. Bu durum, daha önce işlenen günahların tekrar edilmemesini sağlar. İnsan, çevresine karşı günah işlediğini kabullenmek istemese bile, kendi nefsinin karşı bunu kabullenmek ve itiraf etmek zorundadır. Nefse son derece güç ve ağır gelen bu hâli yaşamadan, nefis muhasebesinde başarıya ulaşmak imkansızdır. Zira bu hassas durumu Hz. Peygamber, bir hadisinde şu şekilde dile getirmiştir:

⁶ Câsiye, 45/23.

⁷ Yazır, Hak Dini Kur'an Dili, Akçağ Yay. Ank.1995, VI, 419.

⁸ Kasas, 28/78.

إِنَّ الْمُؤْمِنَ يَرَىٰ ذُنُوبَهُ كَأَنَّهُ قَاعِدٌ تَحْتَ جَبَلٍ يَخَافُ أَنْ يَقَعَ عَلَيْهِ ، وَإِنَّ الْفَاجِرَ يَرَىٰ ذُنُوبَهُ كَذُبَابٍ مَرَّ عَلَىٰ أَنْفِهِ .

"Mü'min, günahını, üzerine yuvarlanmasından korktuğu bir dağ zanneder. Günaha dadanmış kişi, günahını burnunun ucuna konmuş, ona bir şey söylediğinde uçacak bir sinek gibi görür."⁹

Buradan anlaşılmaktadır ki, insanın üzerine dünyada bir dağ yuvarlandığı takdirde nasıl onun sonunu hazırlayacaksa, ahirette de hesabı verilemeyecek günahlar karşısında kalınacak durum da aynıdır. İşlediği günahları düşünmeyen kişi, bunları burnuna konmuş sinek kadar önemsemediği hâlde, nefis muhasebesi yapan bir mümin, bu durumu bilip ona göre hareket eder. Zira insanın dünyada iken yaptığı her şey, ilâhî mahkemede en ince ayrıntısına kadar değerlendirilecektir. Konuya ilişkin bir ayette şöyle buyurulmaktadır:

وَوَضِعَ الْكِتَابَ فَتَرَىٰ الْمُجْرِمِينَ مُشْفِقِينَ مِمَّا فِيهِ وَيَقُولُونَ يَا وَيْلَتَنَا مَا لِهَذَا الْكِتَابِ لَا يُغَادِرُ صَغِيرَةً وَلَا كَبِيرَةً إِلَّا أَحْصَاهَا وَوَجَدُوا مَا عَمِلُوا حَاضِرًا وَلَا يَظْلِمُ رَبُّكَ أَحَدًا

"Kitap ortaya konur. Suçluları, kitabın içindekilerden korkuya kapılmış görürsün. "Eyvah bize! Bu nasıl bir kitaptır ki küçük, büyük hiçbir şey bırakmadan hepsini sayıp dökmüş!" derler. Onlar bütün yaptıklarını karşılarında bulurlar. Senin Rabbin hiç kimseye zulmetmez."¹⁰

İnsanlara verilen tövbe imkânını da, bu anlamda, geçmiş günahları hatırlama ve nefis muhasebesi yapma olarak anlamalıdır. Gazâlî bu durumu şöyle ifade etmiştir: "Nefsi hesaba çekmek, bazen amelden sonra, bazen de sakındırmak için amelden evvel olur."¹¹ Zira tövbe de, amelden sonra yapılan bir nefis muhasebesidir.

B-Süreklili Allah'ın denetim ve gözetimi altında olduğunu düşünmek

İnsan, kendisini yaratan, yaşatan ve tekrar kendisine döndürecek yüce bir kudret tarafından, bütün davranışlarının sürekliliği olarak kontrol altında tutulduğunu, yaşadığı hayatın hesabının, en ince noktasına varıncaya kadar sorgulanacağını bilmelidir. Bu durum insanın, hatalı tutum ve davranışlar sergilemesine engel olur. Hz. Peygamber tarafından "ihسان" olarak tanımlanan bu durum, konuya ilişkin hadiste şu şekilde ifade edilmektedir:

"İhsan, sanki Allah'ı görüyor gibi kulluk yapmandır. Çünkü sen O'nu görmüyorsan da, O seni muhakkak görüyor."¹² Bu durum, Kur'an'da insanlara şu şekilde tavsiye edilmiştir:

وَاصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدَاةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ وَلَا تَعْدُ عَيْنَاكَ عَنْهُمْ تُرِيدُ زِينَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَلَا تُطِعْ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَن ذِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ وَكَانَ أَمْرُهُ فُرُطًا

"Nefsini, sabah akşam Rablerinin rızasını dileyerek dua edenlerle birlikte tut. Dünya hayatının süsünü isteyerek gözlerini onlardan çevirme. Kalbini bizi anmaktan gafil kıldığımız, kötü arzularına uymuş ve işi gücü aşırılık olan kimseye itaat etme."¹³

Burada, Allah'a dua ederek, O'nun rızasını kazanmaya çalışmanın yanında, nefsin istek ve arzularının kontrol altında tutulmasının sürekliliğini sağlayabilmek için; bu alışkanlığı kendi nefislerinde tutarlı hâle getirmiş insanlarla birlikte bulunulmasının gereğine dikkat çekilmiştir. Zira insanlar gerek iyi, gerekse kötü alışkanlık ve davranışlar edinmekte birbirinden etkilenirler.

⁹ Buhari, Daavât, 4.

¹⁰ Kehf, 18/49.

¹¹ Gazâlî, İhyâ-i Ulûmi'd-Dîn, Arslan Yay. İst. 1981, X, 85.

¹² Müslim, iman, 1.

¹³ Kehf, 18/28.

Nefis muhasebesi yapanların da, bu yolda mesafe kat etmiş kişilerle birlikte bulunması, onlara olumlu katkı sağlayacaktır. Allah ile irtibatını kesen, dolayısıyla sürekli Allah'ın murakabesi altında olduğunu unutan kişilerin durumu da, başka bir ayette şöyle açıklanmıştır:

وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى

"Kim de benim zikrimden yüz çevirirse, mutlaka ona dar bir geçim vardır. Biz de onu, kıyamet gününde kör olarak hasrederiz."¹⁴

Her iki ayeti birlikte düşündüğümüz zaman ne Allah'a, ne de birlikte yaşadığı insanlara karşı, kendisini sorumlu hissetmeyen bir fert, başıboş bir hayat yaşar. Bu ise, tam anlamıyla nefsin güdümüne girmek anlamına gelir.

C-Başkalarının hatalarından önce kendi hatalarını görmek

İnsanların büyük bir çoğunluğu, kendi hayat tarzına bakmadan, başkalarının yanlışlarıyla ilgilenip, onların hatalarını yaymaya çalışır. Bu anlayış, insanın kendisini kusursuz görmesi gibi bir düşünceye yol açacağından, nefis muhasebesinin önünde önemli bir engel olup, Kur'an'ın, "Nefislerinizi temize çıkarmayınız"¹⁵ emrine aykırı davranmaya götürür. İnsanın kendi kusur ve hatalarını görmesi bir eksiklik değil, önemli bir kazanım ve erdemdir. Bu durumu Gazâlî'nin, "Ya nefsinle meşgul ol; veya nefsini ıslâh ettikten sonra başkasıyla meşgul olan biri ol. Sakın kendi nefsinle meşgul olup onu ıslâh etmedikçe, başkalarıyla meşgul olan tiplerden olma!"¹⁶ şeklindeki tavsiyeleri, veciz bir şekilde dile getirmektedir. Başkalarının hatalarıyla ilgilenmek, kişinin kendi yanlışlık ve eksikliklerini görmesine engel olur. Kötülüklerden kurtarma düşüncesiyle dahi olsa kişi, kendini unutup başkalarıyla ilgilenmemelidir. Gazâlî bu durumu da şu şekilde örneklendirmiştir: "Başkasının salâhı uğrunda, kendi nefsinin helak eden bir kimse ahmaklardan sayılır. Elbiselerinin cepleri yılanla, akreple ve daha başka öldürücü mahluklarla dolu bir kimsenin, kendi hayatını düşünmeyerek; başkasının yüzüne konmuş olan sineklerle meşgul olması, ne büyük bir hamakat örneğidir. Zira başkasının yüzündeki sinekleri kovmak, akrep ve yılanların kendisini sokup öldürmesine mâni olmaz."¹⁷

D- Kazanılanları Allah'tan bilmek

İnsan, kazandığı her şeyin, kişisel kabiliyeti ve gayretlerine bağlı olduğunu düşünmemelidir. Böyle bir düşünce yukarıda ifade ettiğimiz gibi, "Bu servet bana, ancak kendimdeki bilgi sayesinde verilmiştir."¹⁸ diyen Karun'un anlayış modelini yansıtır. Bunun zıddı ve olması gereken ise, kavminin Karun'a yaptığı şu tavsiyedir:

وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفُسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ

"Allah'ın sana verdiği şeylerde ahiret yurdunu ara. Dünyadan da nasibini unutma. Allah'ın sana iyilik yaptığı gibi, sen de iyilik yap ve yeryüzünde bozgunculuk isteme. Çünkü Allah, bozguncuları sevmez."¹⁹

Görüldüğü gibi, bu uyarı mahiyetindeki tavsiyede Karun'un serveti, "Allah'ın verdiği iyilik (nimet)" olarak ifade edilmektedir. İnsanın kazandıklarını kendinden bilmesi, nefsinin üstün görmesi sonucuna götürür. Bu durum böyle bir düşünceye kapılan kişinin yeryüzünde bozgunculuk yapmasına neden olur. Neticede hem söz konusu kişi, hem de çevresi bu

¹⁴ Tâ-hâ, 20/124.

¹⁵ Necm, 53/32.

¹⁶ Gazâlî, İhya, 1,182.

¹⁷ Gazâlî, İhya, I, 183.

¹⁸ Kasas, 28/78.

¹⁹ Kasas, 28/77.

durumdan olumsuz etkilenir. Yeryüzünde kazandıklarının tamamen kişisel başarıya bağlı olmadığını düşünen kişi ise, âyette vurgulanan "dünya-ahiret" dengesini de sağlar.

E- Aşırılıklardan kaçınmak

Nefis muhasebesi yapılırken ifrat ve tefrit noktasına varmadan, orta bir yol takip etmek gerekir. Zira nefsi, tabiatında var olan istek ve arzularından tamamen soyutlamaya çalışmak doğru olmadığı gibi, bütün isteklerini yerine getirmek de yanlıştır. Burada yapılması gereken, bu iki durum arasında sağlıklı bir denge kurmaktır. Bu denge kurulmadığı zaman, nefis muhasebesinde başarılı olunamaz. Zira Kur'an-ı Kerim'de, "Hiç bir nefse güç yetiremeyeceği şeyin yüklenmediğinin"²⁰ belirtilmesi, nefse karşı itidalli davranmak gerektiğini açıkça ortaya koymaktadır.

Sonuç

İnsan, kişisel çabalan ve buna bağlı olarak Allah'ın yardımıyla en üst mertebelere çıkabileceği gibi, en aşağılara da inebilir.²¹ Allah katında iyi bir mertebeye elde etmek için, yapılması gereken en önemli iş, nefis muhasebesidir. Zira nefis muhasebesi yapanla, yapmayan kişileri Hz. Peygamber bir hadisinde şöyle nitelemiştir:

الْكَيْسُ مَنْ دَانَ نَفْسَهُ وَعَمِلَ لِمَا بَعْدَ الْمَوْتِ وَالْعَاجِزُ مَنْ أَتْبَعَ نَفْسَهُ هَوَاهَا وَتَمَنَّى عَلَى اللَّهِ.

"Akıllı kişi, nefisini hesaba çeken ve ölümden sonrası için çalışan; âciz kimse ise, nefsinin arzularına tabî olan ve Allah'tan (olmayacak şeyler) temennî eden kimsedir."²²

Yukarıda dile getirdiğimiz prensiplere dikkat ederek yapılan nefis muhasebesi, hem bunu yapan kişiyi, hem de çevresindeki canlı ve cansız varlıklarını onun zararlarından kurtarıp, kişileri kendisi ve çevresi adına hayırlı işler yapan (amel-i salih) bireyler hâline getirir. Zira nefis muhasebesinin etkileri hem ferdî, hem de toplumsaldır. Nitekim, nefsin telkin ettiği olumsuz tutum ve davranışlardan kendisini koruyan insan, aynı zamanda kendisine yönelen olumsuz dış etkilerden de korunmuş olur. Bu durum Kur'an-ı Kerim'de şu şekilde ifade edilmiştir:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا عَلَيْكُمْ أَنْفُسَكُمْ لَا يَضُرُّكُمْ مَنْ ضَلَّ إِذَا اهْتَدَيْتُمْ إِلَى اللَّهِ مَرْجِعُكُمْ جَمِيعًا فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ

"Ey iman edenler! Siz kendinizi düzeltin. Siz doğru yolda olursanız, yoldan sapan kimse size zarar veremez. Hepinizin dönüşü Allah'adır. O zaman Allah, size yaptıklarınızı haber verecektir."²³

Toplumların yapısının sağlamlığı, onu oluşturan fertlerin, kendilerini nefis muhasebesine tabi tutan kişilerden oluşmasına bağlıdır. Zira böyle bir toplumun bireyleri, toplumun menfaatlerini, kişisel menfaatlerinden üstün tutup, karşılıklı haklara saygı duyar; oluşacak problemleri ortak kabul ederek, birlikte çözüm yolları arama duyarlılığı gösterirler.

Günümüzde bu hasletlerin yerine, toplumların, birbirinin canına, malına kasteden, hak ve hukuk tanımayan; kendi ırkını, dinini, malını, canını, başkasından üstün gören bir yapıya bürünmesi; bu toplumların nefis muhasebesi yerine, "nefsi için yaşayan" insanlardan oluştuğunun açık bir göstergesidir.

²⁰ bkz. Bakara, 2/286; Ârâf, 7/42; Mü'minûn, 23/62; Talak, 65/7.

²¹ Tin, 95/4.

²² Tirmizî, Kıyâme, 25; ibn-i Mâce, Kitâbü'z-Zühd, 31.

²³ Mâide, 5/105.