

## Nefis

---

**Nefis**, zat manasına gelir. Yani cisim ve ruhun ikisine birlikte nefis denilir.

Bediüzzaman nefsi şöyle tarif eder:

**“Nefis**, insanın daire-i hayatı içindeki cisim, ruh ve kalbin ve onlar içindeki göz, dil, akıl ve hayal gibi zahirî ve bâtinî hasseleridir.”

Nefis, insan yaratılışına konulan ve onun terakki ve mücadelesine vesile olan bir histir.

İnsan nefis ile mücadelesi sayesinde terakki eder ve meleklerden üstün olur. Eğer nefisine mağlup olursa hayvandan daha aşağıya düşer.

Peygamber Efendimiz (s.a.v) şöyle buyurmaktadır:

**“Aklın alameti, nefse galip ve hâkim olmak ve öldükten sonra lazım olanları hazırlamaktır. Ahmaklığın alameti nefse uyup, Allah’tan af ve merhamet beklemektir.”**

Ebu Bekr Tamistani diyor ki; *“Nefse uymaktan kurtulmak, dünya nimetlerinin en büyüğüdür. Çünkü nefis, Allah ile kul arasındaki perdelerin en büyüğüdür.”* Sehl bin Abdullah Tüsteri de *“İbadetlerin en kıymetlisi nefisine uymamaktır.”* demiştir.

Erbab-ı hikmet ve irfan, insanda nefis-i tabîî, nefis-i nebatî, nefis-i hayvani ve nefis-i insanî olmak üzere **dört türlü nefis** tesbit etmişlerdir.

**Nefs-i Tabîî:** İnsan bedeninin cüzlerini birbirilerine bağlayıp, ayrılmalarını önleyen kuvvedir.

**Nefs-i Nebatî:** Bu, insanın büyüüp gelişmesini sağlayan bir kuvvedir. Rızkı arayıp bulmak, yiyip içmek, midede hazmetmek, bedene faydalı kısmı uzuvlara taksim etmek, lüzumsuz ve zararlı kısmı dışarıya atmak, neslin devamı için gerekli olan nutfeyi hazırlamak, bu kuvvenin vazifeleri arasındadır.

---

**Nefs-i Hayvani:** Bu kuvve, yaşama, iştihâ ve hareket kuvvesidir.

**Nefs-i İnsanî (Nefs-i Natîka):** Maddeden mücerred bir cevher veya bir cism-i lâtifdir ki, işte bu nefse ruh denilmektedir. Ruh bedenın sultanıdır. Ancak, bedenın cüzlerindeki tasarrufunu nefs-i hayvanî vasıtasıyla icra eder.

Ehl-i tefsir, ruh-u tabîîyi mişkâta (lâmba kafesi); ruh-u nebatîyi fitile; ruh-u hayvaniyi gaz yağına; ruh-u insaniyi de züccaceye benzetirler.

### **Nefsin Tabakaları:**

İnsan nefsinin terakki ve tezkiyesinde yedi mertebe vardır.

**1. Nefs-i Emmare:** *Nefs-i emmare, şiddet ve ısrarla hep kötülükleri emreden bir duygu ve histir.* İnsanı kötü ve zararlı şeylere zorladığı için, bu ismi almıştır.

Bu nefis, şeytanın telkin ve teşviklerine itirazsız tâbi olur. İnsanı, gayr-i meşru zevk ve arzularına tâbi kılar. Sahibinin izzetine değil, zilletine taliptir, kimsenin emri altına girmeyip, daima emretmek ister.

*“Nefs, kendini serbest ve müstakil ve bizzât mevcud bilir. Ondandır bir nevi rububiyet dava eder. Mabuduna karşı adavetkârane bir isyanı taşır.”* 130

Bundan da anlaşılıyor ki, insanın en büyük düşmanı nefsidir. İnsan, bu düşmanına karşı daima uyanık olmalıdır. Çünkü “Su uyur, düşman uyumaz.” sözü nefis için kullanılmıştır.

Nitekim Hazret-i Yusuf (as.) gibi ulu-l azim bir peygamber bile nefsinden şikâyet ederek şöyle burmuştur:

**“Doğrusu ben nefsimi temize çıkarmam. Rabbimin merhamet edip korudukları hariç, nefis daima fenalığı ister ve kötülüğü emreder.”**131

Peygamber Efendimiz, (s.a.v) Tebük seferinden Medine-i Münevvereye dönüşünde

**“Küçük cihattan büyük cihada dönüyoruz.”**

---

buyurarak, en güçlü ve büyük bir ordu ile yapılan cihadı küçük cihad olarak vasıflandırmış, nefis-i emmareye karşı olan mücahedeyi ise, büyük cihat olarak nitelendirmiştir. Zira savaşta ölen şehadetlik mertebesine çıkar ve ebedi saadete mazhar olur. Eğer insan, nefis-i emmaresine mağlup olursa, ebedi şekavet ve mücazata düşer olur.

Bu hadis-i şerife istinaden İslâm âlimleri gazaya, yani düşmanla yapılan savaşa küçük cihad, nefisle mücahedeye ise büyük cihad nazariyle bakmışlardır. Demek ki, hakiki mücahid, düşman ordularını mağlup edip, ülkesine ülke katan değil, nefisine karşı cihad edip, onun kötü arzularına galip gelip muzaffer olandır.

İnsanın en mühim vazifesi, kendisini nefsin gayrimeşru arzularından ve kin, haset, gıybet, cimrilik, cahillik gibi kötü huylardan men ederek; fazilet, ubudiyet, iffet ve hayâ gibi meziyetlerle süslemektir. Eğer insan nefsinin ıslahına muvaffak olamazsa, nefis onu, sonu gelmeyen fenalıklara götürmeden bırakmaz. Evet, akli başında olan bir insanın hayatı boyunca nefisle mücadele edip, onu mağlup etmesi son derecede zarûrîdir.

Bediüzzaman Hazretleri bu hususta şöyle buyurmuştur:

*“Herkes kendi âleminde bir kumandan olduğundan, âlem-i aşğarında cihad-ı ekber ile mükelleftir. Ve ahlâk-ı Ahmediye (s.a.v) ile tahalluk ve sünnet-i nebeviyeyi ihya ile muvazzaftır.”*<sup>132</sup>

Evliya-i izam hazretleri, ömürleri boyunca nefisleriyle aslanlar gibi mücadele etmişlerdir. Evet, nefis-i emmarenin zarar ve tehlikesinden kurtulmanın yegane çaresi Allah’tan korkup, O’nun emirlerini yapıp, yasaklarından sakınmak ve kendisinde; *“Yalnız kusuru ve naksı ve aczi ve fakrı görüp; bütün mehasin ve kemalâtını, Fâtır-ı Zülcelal tarafından ona ihsan edilmiş nimetler olduğunu anlayıp, fahr yerinde şükür ve temeddüh yerinde hamdetmek”*<sup>133</sup> ve takva dairesinde yaşamaktır.

Zira nefisle cihadın en kısa yolu takvadır. Hazret-i Ömer (ra.) Efendimiz Sa’d bin Ebi Vakkas’a yazmış olduğu bir mektubunda

*“Zaferin ekvası (kuvvetlisi) takvadır.”* buyurmuştur.

---

Evet, takva silahıyla mücehhez olan bir insan, nefesine - biiznillah - galip gelir. İnsan, nefisini aklın ve dinin güzel düsturları olan; ilim, irfan ve fazilet ile terbiye ettiği takdirde, şerre değil hayra, çirkine değil güzele yönelir. Allah'ın rızasını kazanmak için her türlü meşakkate karşı dayanır. Yani nefis-i emmarenin şiddet ve zararından bir derece kurtulup, nefis-i levvame makamına terakki eder. O zaman hem ubudiyet hem de ahlâkta mertebe mertebe yükselir.

**2. Nefs-i Levvâme:** *Nefs-i emmarenin tazyik ve zorlamasıyla yaptığı kötülüklerden pişmanlık duyarak, kendisini kınayıp vicdanen azâb çeken nefistir.* Bu nefis, her ne kadar kendini levmetse, ayıplasa da, onlara karşı yine arzu ve meyli vardır. Hattâ nefis-i emmarenin bâzı kalıntılarından da tamamen temizlenmiş değildir. Gayrimeşru şehvete karşı meyli devam etmektedir; ancak bu durumdan müteessirdir.

İbâdetini Allah için yapmakla beraber, başkalarının görmelerini de ister. Fakat bu gösteriş arzusundan da vicdanı rahatsız olur. Bu nefis tehlike ve hatâlardan tamamen beri değildir. İnsanın bu nefsin tehlikelerinden kurtulması için aklını, fikrini iman hakikatlarıyla doyurması, nefsiyle cihad etmesi lâzımdır. O zaman huzur ve rahata kavuşur, manevî zevk ve sevinçle dolar, nefsinin vesveselerine mağlup olmaz, şehvetin telkinine aldanmaz.

**3. Nefs-i Mülhime:** *Kur'an'a uyan ve bütün haramları terkederek sünnet-i seniyyeye tam ittiba ile takvaya giren bir insan, nefis-i levvâmeden kurtulup, **nefs-i mülhimeye** girer.* Bu nefse, mülhime denilmesinin sebebi, Cenâb-ı Hakk'ın feyiz ve nurları, hikmet ve marifetleri bu nefis sahibine ilham etmesi dolayısıyladır. İlim, hilm, iffet, sabır, tevazu, hakkı tavsiye, cihad gibi yüksek meziyetler bu mertebede tebarüz eder.

**4. Nefs-i Mutmainne:** *Bu nefis, güzel ahlâk ile muttasıf, kurb-u İlâhiye'ye itminan ve istikrar kazanmış ve kötü sıfatlardan temizlenmiş bulunan nefistir.* Nefs-i mutmainneye sahip olan kimse halimdir, selimdir, tevekkül-ü tam sahibidir. Sünnet-i seniyyeyi kendisine hâl edip, kalb ve zevkini bununla tatmin eder. Bu sebeble, yanında oturanlar, huzur bulur, sohbetinden mesrur olurlar. Belli bir mertebeden sonra, onda vehbî ilim tebellür eder. O, eşyanın hakikatma ve Kur'ân-ı Kerîm'in ince ve derin esrarına derece derece vâkif olur.

**5. Nefs-i Râziye:** *Nefis, ister meşru, ister gayrimeşru olsun, bütün arzulardan vazgeçer de Allah'ın rızâsını tahsil arzusu onda kemâl derecesine gelirse, bu nefse **nefs-i râziye** denir.* Bu makamdaki nefiste, artık beşeri zaafaların izi bile kalmamıştır. Onun hareketleri tamamen Cenâb-ı Hakk'ın rızâsı içindir.

**6. Nefs-i Marziyye:** *Cenâb-ı Hakk'ın, kendisinden razı olduğu, ind-i İlâhî'de makbul olan nefistir.* Bu nefis sahibi helâl dairesinde de olsa, bütün arzu ve beşeri istekleri unutmada kemâl derecesine varmış Allah'ın irâdesine külliyen teslim olmuştur. Böyle bir insan, kendisine karşı yapılan kusur ve hakaretleri afveder. Herkese şefkat ve merhamet eder, onları irfanıyla aydınlatır. Cehalet karanlıklarından kurtarır. Kendinde bir imtiyaz görmez. Onun ruh ve kalbi, nurların çeşmesi, sırların

---

kaynağıdır.

**7. Nefs-i Kâmile:** *İlim, verâ ve güzel ahlâkta kemâl derecesinde bulunan ve insanları irşâd ile vazifeli olan nefse, **nefs-i kâmile** denir.* Bu nefse sahip olan insan, irfan meydanında irşâd makamına gelmiş, diğer makamdakilerin tekmiline manen vazifeli olmuştur. Onun konuşması ilim ve hikmettir. Bu zâtı görenlerin kalbleri Allah sevgisiyle dolup taşar.

### **Nefs-i Cismânînin Kuvveleri (Nebatî ve Hayvanî):**

Nefs-i cismânînin beş kuvvesi vardır:

**1. Kuvve-i Gadaiyye:** Yiyip içme ve gıda alma kuvvesidir.

**2. Kuvve-i Nâmiye:** Neşvünema, yâni, büyüme ve gelişme kuvvesidir.

**3. Kuvve-i Müvellide:** Doğurma ve üreme kuvvesidir.

**4. Kuvve-i Musavvire:** Kuvve-i Müvellide'nin tevlid ettiği şeylere şekil ve suret giydiren kuvvedir. Rahime düşen veya ekilen tohumlar, biiznillah bu kuvve ile şekil ve suret kazanırlar. Bu son iki kuvve, nev'in devam ve bekası için lâzımdır.

**5. Kuvve-i Mümeyyize:** Gıdanın lâtifini, kesifinden ayırıp, lâyık oldukları yere gönderen kuvvedir. Bu kuvve, gıdanın en değerlilerini dimağa, sonra beyaz kana ve ehemmiyet sırasına göre diğer organlara dağıtır.

### **Hazım Kuvveleri:**

Bunlar dörde ayrılır:

**1. Kuvve-i Cazibe (Çekici Kuvve):** Bu kuvve, alınan gıdaları vücudun ihtiyaç bölgelerine götüren kuvvedir. Bu kuvve olmazsa, alınan gıdalar, değirmen suyu gibi akıp gideceğinden hayatın devamı mümkün olmaz.

**2. Kuvve-i Mâsika (Tutucu Kuvve):** Kuvve-i cazibe tarafından çekilen gıdalar kuvve-i mâsikaya teslim edilir. Bu kuvve ile gıdalar bedende belirli bir müddet tutulur. Tâ ki, hazmettirici kuvvet vazifesini yapabilsin.

**3. Kuvve-i Hazime (Hazmettirici Kuvve):** Kuvve-i mâsikanın tuttuğu gıda, bu kuvve ile hazmettirilir. Hazmolunan gıdalar, kuvve-i cazibenin de yardımıyla vücudun bir parçası hâline getirilir. Hazmın dört süzgeci vardır. Bunlar, *ağız, mide, karaciğer, ince ve kalın bağırsaklardır.*

**4. Kuvve-i Dâfia (Defedici Kuvve):** Hazıma elverişli olmayan kesif ve faydasız

---

maddeleri vücudun dışına atan kuvvedir.

**Dipnotlar:**

130. Sözler.

131. Yusuf Suresi, ayet 53.

132. Hutbe-i Şamiye.

133. Sözler.