



(RESEARCH ARTICLE)



Nefs Terbiyesi ve Ahlaki Gelişim: Tasavvufi ve Eğitimsel Sentez

Nasip DEMİRKUŞ *

Department of Biology, Faculty of Education, Van Yüzüncü Yıl University, Tuşba, Van, Turkey.

International Journal of Science and Research Archive, 2025, 17(03), 108–121

Publication history: Received 23 October 2025; revised on 30 November 2025; accepted on 02

December 2025 Article DOI: <https://doi.org/10.30574/ijrsra.2025.17.3.3202>

Özet

Bu makale, İslam Tasavvufundaki nefis disiplini kavramını ve modern eğitim sistemlerindeki ahlaki gelişim yaklaşımlarını kapsamlı bir şekilde tartışmaktadır. İnsanın manevi yolculuğu, *nefsin* yedi seviyesi (**Nefs-i Emmâre, Levvâme, Mülheme, Mutmainne, Râziyye, Marziyye, Kâmile**) aracılığıyla detaylı bir şekilde analiz edilmektedir. Bu süreçte akıl, ruh, zekâ, irade, fitrat, vicdan ve kişilik gibi temel kavramların rolü ve karşılıklı ilişkileri incelenmektedir. Sufi eğitim yöntemleri (**seyr-ü sülûk**, zikir, mürşid rehberliği, riyazet) ile modern pedagojik yaklaşımlar (**Sosyal-Duygusal Öğrenme**, değerler eğitimi, karakter eğitimi, farkındalık) karşılaştırmalı olarak değerlendirilmektedir. Çalışma ayrıca dijital çağda Nefs terbiyesi için ortaya çıkan yeni zorlukları ve fırsatları ele almaktadır. Sonuç olarak, çalışma, hem geleneksel Sufi yöntemlerinin hem de modern eğitim yaklaşımlarının ahlaki olgunluğa ulaşmada birbirini tamamlayıcı olduğunu ve bütünlük bir eğitim modeline entegre edilmesi gerektiğini vurgulamıştır. **Bu sentezin, dijital çağın getirdiği yeni zorluklara (dijital dikkat dağınıklığı, sosyal medya etkisi) karşı bütünlük bir insan modeli inşasına nasıl katkı sağlayabileceği ortaya konulmuştur.**

Anahtar Kelimeler: Nefs terbiyesi, ahlak eğitimi, tasavvuf, manevi gelişim, sosyal-duygusal öğrenme, karakter eğitimi, İslam psikolojisi, akıl, ruh, fitrat.

1. Giriş

İslam Tasavvuf geleneğinde insanın manevi ve ahlaki gelişimi merkezi bir öneme sahiptir. Bu süreç, nefsin terbiye edilmesi ve ruhun olgunlaşması üzerine kuruludur. Sufi anlatılarına göre Allah, akı ve nefsi yaratarak insanı farklı seviyelerde sınamıştır. Akıl yaratılışında "**Sen benim Rabbimsin, ben de senin kulunum**" diyerek teslim olurken; nefis ise benlik iddiasıyla "**Sen sensin, ben de benim**" diye cevap vermiştir (Hakikat, t.y.). Bunun üzerine Allah, nefsi ıslah etmek için onu açlığa terk etmiş ve sonunda nefis, "**Ey Rabbim, Sen benim Rabbimsin, ben de senin kulunum**" diyerek teslim olmuştur (Hakikat, t.y.). Allah meleklerine, "**Şahit olun; aklın ortaya çıktığı her kesi affedeceğim**" buyurmuştur (Yılmaz, 2014; Uddin & Khan, 2024).

Bu sembolik ifade, Tasavvuf geleneğindeki nefis, akıl, ruh ve kalp ilişkisini açıklayan metinlerle aynı doğrultuda, insan benliğinin arınma sürecini sembolik olarak ifade etmektedir (Yılmaz, 2014; Uddin & Khan, 2024). Sufi alimler, Allah'ın nefsi tanımadığını, bu nedenle bütün mahlukatın hakikatini nefsi kırarak

dağıttığını ve atomlardan insana, cinlerden hayvanlara kadar her varlığa nefsinden bir parça verdiğini belirtmişlerdir (Hürriyet, 2020). Bu bakış açısına göre, evrende görünen kaos ve vahşet, Allah'ın nefs üzerindeki hakimiyetinin bir yansımasıdır ve **Esmâü'l-Hüsna'nın kontrolü altındadır** (Toprak, 2020). İslam filozofları temelde nefs ve ruhu bir kabul ederken (Ulu, 2018), bazı kelimacılar ve modern İslam psikolojisi yaklaşımları ruhu (bilinç kaynağı, merkezi kalp) ve nefsi (dürtüler kaynağı, merkezi beyin) ayrı cevherler olarak değerlendirmektedir (Ekinci, t.y.). Tasavvuf ve İslam psikolojisi literatürü ayrıca evreni, nefs, ruh, akıl ve kalp boyutlarıyla bütüncül bir varlık alanı olarak ele alır; insanın iç dünyasındaki çatışmalar ile evrendeki kaos arasında anlamlı bir paralellik kurar (Özel Safa Eğitim Kurumları, t.y.; Shaari & Matore, 2019; Uddin & Khan, 2024).

Bu çalışmada, 'nefs' ve 'ruh' kavramlarının farklı teolojik yorumlarına detaylı girmekten ziyade, Tasavvuf geleneğindeki işlevsel ayrım temel alınmıştır: Nefs, eğitilmesi gereken benlik ve dürtülerin kaynağı; Ruh ise bu terbiye sürecine rehberlik eden ilahi bir öz olarak kabul edilmektedir. Bu, modern psikolojik modellerle doğrudan eşleştirmeden ziyade, insan doğası hakkında tamamlayıcı bir perspektif sunmaktadır.

Allah, akıllı mahlukat olarak insana, cinne ve meleklerle akıl vermiştir. Ayrıca insana ve cinne nefis vermiştir. Dolayısıyla evrendeki kaos, Allah'ın nefsi üzerindeki hakimiyetinin ve **Esmâü'l-Hüsna hakikatinin** kontrolü altındadır. Modern çalışmalar da **ruhun** (ar-rûh), **kalbin** (al-qalb), **nefsin** (an-nafs) ve **akıl** (al-'aql) İslami bir bakış açısıyla birbiriyle ilişkili alanlar olduğunu ve "**manevi zekânın**" bu kavramların dengeli birleşimiyle şekillendiğini vurgulamaktadır (Özel Safa Eğitim Kurumları, t.y.; Shaari & Matore, 2019; Uddin & Khan, 2024). Allah'ın iradesi insandır; daveti İslam'dır.

2. Çalışmanın Kavramsal Çerçevesi

İnsan, doğasında hem hayvani (**nefs, zekâ, beden**) hem de meleki (**ruh, akıl, vicdan**) özelliklere sahip benzersiz bir varlıktır (Demirkuş, 2025). Bu çalışmada ele alınan **Nefs terbiyesi süreci** ve manevi gelişim, aslında kişinin aklını ve ruhunu kullanarak iradesiyle nefsini eğitmesi, **böylece meleki özelliklerin hayvani özelliklere galip gelmesini sağlama** sürecidir (Demirkuş, 2024). Bu süreçte kişilik bütünlüğü oluşur ve insan doğasındaki en yüksek potansiyele ulaşır (Demirkuş, 2025a).

2.1. Temel Kavramların Tanımları

Bu çalışmada kullanılan temel kavramlar şu şekildedir:

- **Akıl:** Ruhun işletim sistemi ve doğruyu yanlıştan ayırma yeteneğidir (Demirkuş, 2025).
- **Ruh:** Allah'tan insana üflenen ilahi emanet, meleki boyuttur (Demirkuş, 2025).
- **Nefs:** İnsanın hayvani, dünyevi arzu ve eğilimleridir (Demirkuş, 2025).
- **Zekâ:** Nefsin işletim sistemi, hızlı algılama ve sonuç çıkarmadır (Demirkuş, 2025).
- **İrade:** Seçim yapma ve uygulama gücüdür (Demirkuş, 2025).
- **Fıtrat:** İnsanın doğuştan gelen potansiyel ve yapısal özellikleridir (Demirkuş, 2025).
- **Kişilik:** Tüm bu unsurların bütünleşik ifadesidir (Demirkuş, 2025).
- **Vicdan:** Akıllı yaratıkların herhangi bir konuda; akıl, zekâ, nefis, kişilik, çevre, bilgi... vb. tüm olasılıklardan süzölmüş, arındırılmış veya temizlenmiş sonuçlar arasından verilecek en **Rahmanî/melekî kalp işnesi kararını** tercih eden kişiliktir (Demirkuş, 2025).

2.2. Allah'ın Cemal ve Celal Sıfatları

Evrende Allah'ın **Cemal** ve **Celal** sıfatları gözlemlenebilir. Celal sıfatları, evrenin vahşi hakikatiyle, yani kudret, azamet ve heybet tecellileriyle ilgilidir. Cemal sıfatları ise Allah'ın peygamberleri aracılığıyla akıl verdiği mahluklara öğrettiği güzel ahlakın, merhametin ve lütfun yansımasıdır (Shaari & Matore, 2019; Sayın, 2023). Esmâü'l-Hüsna üzerine çağdaş çalışmalar, ilahi isimlerin sadece teorik bir itikattan ibaret

olmadığını, aynı zamanda müminin duygu, düşünce ve davranışlarında ahlaki bir ölçüye dönüştürülmesi gereken bir değerler manzumesi olduğunu vurgulamaktadır (Shaari & Matore, 2019; Sayın, 2023).

Allah, akıllı mahlukattan –insan ve cin– ne istediğini şu şekilde beyan etmiştir: **"Peygamberlere tabi olun. Benim Celal sıfatlarım üzerine Cemal sıfatlarımı hakim kılın ki sizi bağışlayayım."** Tasavvuf literatüründe insanın olgunlaşması, Esmâü'l-Hüsna tecellilerinin kendi ahlakına yansması, yani "tehalluk bi ahlâkillâh" ilkesi ile açıklanır (Shaari & Matore, 2019; Sayın, 2023). Esmâü'l-Hüsna merkezli ahlak çalışmaları, ilahi isimleri bilmenin ve içselleştirmenin merhamet, adalet, sabır ve ihsan gibi erdemleri hayatın tüm alanlarına taşımak anlamına geldiğini vurgular (Shaari & Matore, 2019; Sayın, 2023).

2.3. Kavramsal İlişki

Allah'ın Cemal ve Celal sıfatları, insanın nefis ve kişiliğinde farklı şekillerde tezahür eder. Akıl ve ruh, Cemal sıfatlarına; nefis ve zekâ ise Celal sıfatlarına daha yakındır (Demirkuş, 2025). Dengeli bir gelişim için her iki boyutun da tanınması gerekir. İnsan doğasındaki bu potansiyellerin uyum içinde gelişmesi, ahlaki olgunluğun temelini oluşturur (Demirkuş, 2025a).

3. Nefsin Mertebeleri ve Manevi Gelişim

Tasavvuf ilmindeki yedi temel nefis mertebesi, kişinin manevi yolculuğundaki aşamaları temsil eder (Wattpad, t.y.). Sufiler, nefsin bu mertebelerini Kur'an-ı Kerim'deki çeşitli ayetlerden hareketle belirlemiş ve her bir mertebenin kendine özgü karakteristiklerini tanımlamışlardır (Fikriyat, 2018). İnsanlar, peygamberlerin hakikatine tabi olarak veya Allah'ın tavsiye ettiği güzel ahlak bilincini kavrayarak **Nefs-i Emmâre'den Nefs-i Levvâme, Nefs-i Mutmainne** gibi mertebelere yükselirler (Yılmaz, 2014; Uddin & Khan, 2024). Özetle, tüm kâinat, **esfel-i sâfilîne** inmiş olan **Nefs-i Emmâre hakikatine** tabidir; ancak tüm varlık Allah'ın isimlerinin kontrolü altındadır. Nefs mertebelerini açıklayan çalışmalar, Kur'an'daki **Nefs-i Emmâre** (Yusuf, 12/53), **Nefs-i Levvâme** (Kiyame, 75/2) ve **Nefs-i Mutmainne** (Fecr, 89/27) kavramlarının insanın ahlaki ve psikolojik dönüşüm aşamalarını sembolize ettiğini belirtmektedir (Yılmaz, 2014).

Bu yedi mertebe şu şekilde sıralanmaktadır:

3.1. Nefs-i Emmâre

İnsana sürekli kötülüğü emreden, günah işlemeye yönelten nefis mertebesidir (Ayış, 2014). Kur'an'da "Şüphesiz nefis, kötülüğü şiddetle emredicidir" (Yusuf, 12/53) ayeti bu mertebeye işaret eder (Özel Safa Eğitim Kurumları, t.y.). Bu nefse sahip insanlar, yaptıkları kötülüklerden pişmanlık veya vicdan azabı duymazlar (Milliyet, 2024). **Nefs-i Emmâre'nin** en alt seviyesidir (Türk, t.y.).

- **Kavramsal Analiz:** Bu mertebede nefis, akıl ve ruhun kontrolünden çıkmış durumdadır. Zekâ, nefsin emrindedir ve sadece hayatta kalma ve anlık hazlar elde etmek için kullanılır. İrade henüz gelişmemiştir; kişilik parçalı ve tutarsızdır. Fıtrat potansiyeli gizlidir (Demirkuş, 2025). Bu seviyede birey beyin fırtınasını kontrol edemez ve düşünceleri dağınıktır (Demirkuş, 2013).

3.2. Nefs-i Levvâme

Kendini kınayan nefis olarak tanımlanır (İlk Adım Dergisi, t.y.). Bu mertebedeki kişi, işlediği günahlardan pişman olur ve sürekli kendini kınar (Sorularla Risale, 2024). Kur'an'da "Kendini kınayan nefse yemin ederim" (Kiyame, 75/2) ayeti bu mertebeyi ifade eder (Özel Safa Eğitim Kurumları, t.y.). Kişinin günah işlediğinde vicdani bir rahatsızlık hissettiği ara aşamadır (Türk, t.y.). **Bu mertebe aynı zamanda psikolojideki 'gelişim zihniyeti' kavramıyla ilişkilendirilebilir. Carol Dweck'in çalışmaları, bireyin hatalarını öğrenme ve gelişim fırsatı olarak görmesinin (ki bu Nefs-i Levvâme'nin sağlıklı bir tezahürüdür) ilerleme kaydetmede kilit rol oynadığını göstermektedir (Dweck, 2006). Bu bağlamda, Nefs-i Levvâme'deki özeleştir, kişiyi durgunluktan (Nefs-i Emmâre) kurtarıp gelişime (Nefs-i Mülheme) yönlendiren bir uyanışın ifadesidir.**

- **Kavramsal Analiz:** Bu aşamada akıl uyanmaya ve nefsin hatalarını görmeye başlar. Vicdan (vicdani kişilik boyutu) aktif hale gelir. İrade güçlenmektedir ancak tam kontrol henüz sağlanmamıştır.

Kişilik gelişim sürecindedir (Demirkuş, 2025). Bu merteye, "cin şerrinden bilinçli evrime" doğru atılan ilk adımdır (Demirkuş, 2024).

3.3. Nefs-i Mülheme

Kendisine ilham verilmiş nefstir (Fikriyat, 2018). Bu nefis, iyilik ve kötülüğün farkındadır ve doğru olanı yapmak için çaba gösterir. Şems Suresi 7-8. ayetlerde "Nefse ve ona birtakım kabiliyetler verip de iyilik ve kötülüklerini ilham edene andolsun" (Şems, 91/7-8) ifadeleri bu mertebeyi tarif eder (Özel Safa Eğitim Kurumları, t.y.).

- **Kavramsal Analiz:** Akıl ve nefis arasında bir denge kurulmaya başlanır. Zekâ artık aklın hizmetine girmiştir. İrade güçlenmiş ve ilahi ilhamlar alınmaya başlanmıştır. Kişilik bütünlüğü oluşmuştur (Demirkuş, 2025). Bu mertebede birey, "evrensel alfabe ve dili" anlama kapasitesi geliştirir (Demirkuş & Alkan, 2009).

3.4. Nefs-i Mutmainne

Huzura kavuşmuş, tatmin olmuş nefis mertebesidir (Wattpad, t.y.). Kur'an-ı Kerim'de "Ey huzura ermiş nefis! Sen O'ndan razı, O da senden razı olarak Rabbine dön!" (Fecr, 89/27-28) ayeti bu mertebeyi tanımlar (Özel Safa Eğitim Kurumları, t.y.). Bu mertebedeki insan, Allah'ın emir ve yasaklarından zerre kadar sapmaz (Hürmet Kuran Okulu, t.y.). Allah ile razı olma ve teslim olma makamıdır (Türk, t.y.).

- **Kavramsal Analiz:** Bu en yüksek mertebede akıl, ruh, nefis ve zekâ tam bir uyum içindedir. İrade olgunlaşmış, kişilik bütünlüğüne ulaşılmıştır. İnsan, fıtratındaki en yüksek potansiyeli gerçekleştirmiştir. Tüm kişilik boyutları (ruhani, zihni, vicdani, fiziksel) dengeli bir şekilde çalışır (Demirkuş, 2025). Bu merteye, "ebediyet, ölüm, zaman ve ilk nokta" kavramlarının derinlemesine anlaşılmasını gerektirir (Demirkuş & Bilgin, 2018).

3.5. Nefs-i Râziyye

Allah'tan razı olan nefstir (Fikriyat, 2018). Bu mertebedeki kişinin nefsi, Allah'tan gelen ve giden her şeyden memnundur (Hürriyet, 2020).

3.6. Nefs-i Marziyye

Allah'ın rızasını kazanmış ve O'nun da kendisinden razı olduğu nefstir (Fikriyat, 2018). Bu makama ulaşıldığında kişi, hem Allah katında hem de O'nun kulları katında kabul edilebilir durumdadır (Hürmet Kuran Okulu, t.y.).

3.7. Nefs-i Kâmile

Olgunlaşmış, kemale ermiş nefstir (Wattpad, t.y.). Kur'an'da "Nefsini temizleyen kurtuluşa ermiştir" (Şems, 91/9) ayeti bu mertebeyi ifade eder (Özel Safa Eğitim Kurumları, t.y.). Bu mertebedeki kişinin tüm ahlaki güzelliklere sahip olduğu ve her halinin ibadet sayıldığı belirtilir (Fikriyat, 2018).

4. Puzzle Metaforu: Bireysel ve Kolektif Nefs

İslam Tasavvufu'ndaki kolektif nefsin (bütüncül nefis) parçalanması ve her bireye bir parça düşmesi fikri, Jung'un kolektif bilinçdışı kavramını hatırlatmaktadır (Özel Safa Eğitim Kurumları, t.y.). Metindeki "puzzle" metaforu bu bireysel ve kolektif mücadeleyi açıklar. Her varlık, kolektif nefsin bir "parçasıdır". Terbiye edilmemiş nefisler (**Nefs-i Emmâre**) birbirlerinin etkisi altındadır ve kolektif bir negatif enerji oluştururlar (Özel Safa Eğitim Kurumları, t.y.). Modern sosyal psikolojide bu, *sosyal bulaşma* ve grup dinamiği teorileriyle açıklanabilir (Shaari & Matore, 2019).

Nefs-i Mutmainne (huzura ermiş nefis), İslam Tasavvufu'ndaki nefis gelişiminin en olgun aşamasıdır (Ulu, 2018). Bu aşamada birey, kendi "puzzle parçasını" Cemal sıfatlarıyla Celal sıfatlarına hakim olarak bağımsız hale getirir. Birey "puzzle parçası hakikatini bağımsız kıldığında", yani **kolektif Emmâre etkisinden kurtulup Mutmainne** seviyesine ulaştığında, kendine özgü manevi potansiyelini gerçekleştirir (Özel Safa Eğitim Kurumları, t.y.). Jung'un *bireyleşme* süreci, öz gerçekleştirme ve bütünleşme açısından bu yolculukla paralellik gösterir (Özel Safa Eğitim Kurumları, t.y.).

5. Sufi Eğitimi ve Seyr-ü Sülûk Yöntemleri

Dijital Riyazet: Kadim riyazet pratiği, modern eşdeğerini "dijital detoks"ta -dijital uyarımlardan bilinçli periyotlarda uzak durma- bulmaktadır. Geleneksel riyazetin **Nefs-i Emmâre'nin** fiziksel taleplerini zayıflatması gibi, **dijital detoks** da onun teknolojik pençesini zayıflatır, farkındalık ve manevi tefekkür için alan açar. Bu pratik, ilhamı ve bilinçli farkındalığı engelleyen dijital dikkat dağınıklıklarını azaltarak **Nefs-i Mülhemin'in** gelişimini doğrudan destekler.

Tasavvuf geleneğinde nefsin eğitilmesi ve manevi mertebelere yükselme sürecine "**seyr-ü sülûk**" denir (Yılmaz, 2014). Seyr-ü sülûk, "yola girmek, yol üzere olmak" anlamına gelir ve Tasavvufta insanı Hakikat'e ulaştıran tutum, amel, ibadet ve davranış biçimlerini ifade eder (İlk Adım Dergisi, t.y.). İşte bu manevi yolculukta kullanılan birincil yöntemler:

5.1. Riyazet ve Mücadele

Nefsin aldatici ve geçici arzularını kırmak için az yemek, az uyumak, az konuşmak gibi mücadele prensipleri benimsenmiştir (Hürmet Kuran Okulu, t.y.). Halvetiyye gibi tarikatlarda **Nefs Terbiyesi**, sülûkün temelini oluşturur ve nefsin yedi mertebesi için belirlenen yedi ilahi ismin (**kelime-i tevhid, Allah, Hû, Hak, Hay, Kayyûm, Kahrîr**) zikredilmesiyle yapılır (Hürmet Kuran Okulu, t.y.). Sufi kaynaklara göre Nefs-i Emmâre'yi zayıflatmanın yolu onu zayıf düşürmektir (Toprak, 2020). Bu, "az yemek, az uyumak, az konuşmak" (Toprak, 2020) ve "insanlardan uzak durmak (**halvet**)" (Toprak, 2020) gibi **riyâzet** (nefsi zorlama) uygulamalarıyla gerçekleştirilir. Bu, nefsin hayvani arzularıyla sürekli bir **mücadele** içinde olmayı gerektirir (Yılmaz, 2014).

5.2. Zikir ve Sohbet

Manevi eğitim yöntemlerinin en önemlileri arasında zikir ve sohbet gelmektedir (Wattpad, t.y.). Tasavvuf büyüklerinden Nakşibendî, "Bizim terbiye yolumuz sohbet üzerine kuruludur" demiştir (Wattpad, t.y.). Sohbet ve zikir meclisleri, ilahi rahmet ve **huzurun** sel gibi aktığı manevi ortamlar olarak kabul edilir (Wattpad, t.y.). **Nefs-i Emmâre baskısından** kurtulmanın en temel yollarından biri, "daima lâ ilâhe illallâh" zikrine devam etmektir (Toprak, 2020). Zikir, kalbi dünyevi bağlardan ayırıp Allah'a yönlendirmeyi hedefler (Ulu, 2018).

5.3. Mürşit Rehberliği

Tüm tarikatlarda manevi terbiyedeki en önemli unsur mürşiddir (Hürmet Kuran Okulu, t.y.). Mürşid, sâlikin manevi mertebeleri geçmesinde yol gösteren ve rehberlik eden kişidir (Hürmet Kuran Okulu, t.y.). Kâmil bir insan olmanın yolu, kâmil bir insanın terbiyesinden geçer (Sorularla Risale, 2024). Sufi yolculuğunda, yolu bilen tecrübeli bir rehberin (**mürşid-i kâmil**) varlığı hayati öneme sahiptir (Yılmaz, 2014). Mürşidsiz bu manevi yola giren kişinin yolunu şaşıracağı düşünülmektedir (Yılmaz, 2014).

5.4. Tefekkür ve Tahkik

Bazı yaklaşımlar, riyâzet **ve uzun çileler** yerine **tahkiki iman** (araştırmaya dayalı sağlam iman) dersleriyle nefsi dizginlemenin ve itaate sevk etmenin daha kısa ve etkili bir yol olabileceğini belirtmektedir (Türk, t.y.). Bu yaklaşım, "bilim, teknoloji ve toplum" arasındaki ilişkiyi anlamayı gerektirir (Demirkuş, 2025a).

6. Modern Eğitimde Nefs Terbiyesi: SEL Yaklaşımları

2024-2025 eğitim-öğretim yılında, Sosyal-Duygusal Öğrenme (**SEL**) programları dünya çapında yaygınlaşmıştır. Bu programlar, Nefs Terbiyesi'nin **modern versiyonu olarak değerlendirilebilir**.

CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning) tarafından geliştirilen çerçeve, beş temel yeterlilik alanını tanımlar: öz-farkındalık, öz-yönetim, sosyal farkındalık, ilişki becerileri ve sorumlu karar verme (İslami, 2016; Marasabessy, 2022).

Bu yeterlilikler, Tasavvuftaki **Nefs Mertebelerinin** gelişimi ile doğrudan paralellik göstermektedir. Öz-farkındalık, **Nefs-i Levvâme** (kınayan nefis) aşamasına; öz-yönetim, **Nefs-i Mülheme** (ilham alan nefis) aşamasına; sorumlu karar verme ise **Nefs-i Mutmainne** (huzur bulmuş nefis) aşamasına karşılık gelir (İslami, 2016; Indigo Journal, 2024). Çevrimiçi küresel sınıf ortamlarında yapılan çalışmalar, duygusal zekânın öz-düzenleme yoluyla akademik performansı iyileştirdiğini göstermiştir (Baharuddin & Ismail, 2015; Mohd Sani, 2023).

6.1. Dijital Çağda Farkındalık ve Nefs Terbiyesi

2024 araştırmaları, **Farkındalık Temelli Stres Azaltma (MBSR)** ve **Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (MBCT)** programlarının, İslami meditasyon uygulamaları (**tefekkür, murâkabe, zikir**) ile benzer nörolojik etkilere sahip olduğunu göstermektedir (Baharuddin & Ismail, 2015). Her iki yaklaşım da varsayılan mod ağını (DMN) düzenleyerek ben-merkezli düşüncüyü azaltır. Özellikle meditasyon ve farkındalık uygulamalarının **prefrontal korteksi** güçlendirdiği ve limbik sistemin aşırı tepkilerini azalttığı gösterilmiştir (Baharuddin & Ismail, 2015; Mohd Sani, 2023). **Nörobilimsel bulgular, düzenli farkındalık pratiğinin, Nefs-i Emmâre'nin nöral karşılığı olan amigdala aktivitesini azaltırken, Nefs-i Mutmainne seviyesi ile ilişkili prefrontal korteks ve anterior singulat korteks (ACC) bölgelerindeki gri madde yoğunluğunu artırdığını doğrulamaktadır (Tang, Hölzel & Posner, 2015). Bu nöroplastisite, riyazet ve zikir uygulamalarının beyin üzerindeki somut ve olumlu etkilerini göstermesi açısından önemlidir.**

Günümüzde teknoloji bağımlılığı, özellikle akıllı telefon ve sosyal medya bağımlılığı, **Nefs-i Emmâre** seviyesindeki davranış kalıplarını güçlendirmektedir. Modern riyazetin bir bileşeni olarak 'dijital detoks', bireylerin bu döngüyü kırmasına ve öz-düzenleme kapasitesini yeniden kazanmasına (**Nefs-i Mülheme** ve ötesine ilerlemesine) yardımcı olur. Bu uygulamalar, Turkle'ün (2017) "**dikkat ekonomisi**" olarak tanımladığı alanda, ahlaki ve manevi gelişim için gerekli olan tefekkür ve öz-farkındalık için gerekli alanı yaratan hayati müdahaleler olarak hizmet eder. **Bu nedenle, dijital detoks ve bilinçli teknoloji kullanım stratejileri, çağdaş Nefs Terbiyesi'nin önemli bileşenleri haline gelmiştir** (Baharuddin & Ismail, 2015; Atak, 2024).

Dijital Detoks Modern Riyazettir: Dijital asketizm bağlamında, "dijital detoks" çağdaş bir riyazet biçimi olarak ortaya çıkar. Bu uygulama, dijital cihaz ve platformlardan önceden belirlenmiş sürelerle bilinçli olarak uzak durmayı, böylece **Nefs-i Emmâre'nin** dijital tezahürünü karakterize eden anlık tatmin döngüsünü kırmayı içerir. Araştırmalar, düzenli dijital detoks periyotlarının prefrontal korteks aktivitesini artırabileceğini, böylece "Süvari'nin" öz-düzenleme ve bilinçli seçim kapasitesini güçlendirdiğini göstermektedir - ki bu da **Nefs-i Mülheme** ve ötesine ilerlemek için gerekli niteliklerdir.

Yapay Zeka (AI) destekli kişisel gelişim uygulamalarının 2025'te yaygınlaşması beklenmektedir ve Nefs Terbiyesi sürecini destekleyebilir. Bu uygulamalar, bireyin duygusal durumunu takip ederek kişiselleştirilmiş meditasyon ve öz-düzenleme egzersizleri sunar (Mohd Sani, 2023). **Ancak unutulmamalıdır ki bu uygulamalar aynı zamanda kişisel veri gizliliği ve 'ahlak algoritmalarının' tarafsızlığı gibi etik sorunları da beraberinde getirmektedir. Bu nedenle, teknolojinin aracılığı kadar, onu kullanan bireyin ahlaki olgunluğu (Nefs-i Mutmainne) birincil öneme sahiptir.**

7. Günümüzde Ahlak Eğitimi ve Uygulamaları

Modern eğitim sistemlerinde ahlak eğitiminin önemi artmaktadır. 21. yüzyılda insanlık bilim ve teknolojide hızlı bir ilerleme kaydetmiş olsa da, manevi ve ahlaki yönlerde aynı hızda bir gelişme olmadığı gözlemlenmektedir (Özel Safa Eğitim Kurumları, t.y.). Savaşlar, toplumsal duyarsızlık ve aile uyumsuzluklarındaki artış, toplumun içinde bulunduğu durumu göstermektedir (Özel Safa Eğitim Kurumları, t.y.).

7.1. Güzel Ahlakın Tanımı ve Önemi

Güzel Ahlak, "bir toplum içinde kişilerin benimsedikleri, uymak zorunda bulundukları davranışlar, kurallar, iyi huylar, güzel davranışlar" olarak tanımlanır (Ekinci, 2018). İslam dininde güzel ahlak, Peygamber efendimizin görevinin temelini oluşturur. Nitekim Peygamberimiz, "Ben güzel ahlakı tamamlamak için gönderildim" buyurmuştur (Ekinci, 2018; Fikriyat, 2019).

Güzel ahlak şu özellikleri içerir: İnsanlara karşı edep, terbiyeli ve alçakgönüllü davranmak; yumuşak sözlü, güler yüzlü ve bağışlayıcı olmak; yalan, gıybet ve dedikodudan uzak durmak; cömert olmak ve adaletle hareket etmek (Fikriyat, 2019). İmam Gazali'ye göre ahlak, insanın manevi yapısında yerleşik **ve bir meleke haline gelen** birtakım yatkınlık ve kabiliyetler bütünüdür (Hürriyet, 2020). Bu özellikleri kazanmak hem eğitimi hem de sürekli bir pratiği gerektirir (Hürriyet, 2020).

7.2. Güzel Ahlaka Ulaşmanın Yolları

Evrendeki vahşet ve insandaki hayal kırıklığı Allah'ın iradesidir; ancak O'nun daveti İslam'dır. Bu davette Allah bize şöyle buyuruyor gibidir: "**Celal sıfatlarım üzerine Cemal sıfatlarımı hakim kılın. Peygamberlerin hakikatine uyun ki sizi bağışlayayım ve size cenneti vereyim.**" Allah'ın istediği layık, kulun O'na dönmesidir. Bunun yolu ise peygamberlerin hakikatine tabi olmak, Kur'an'da belirtilen güzel ahlak özelliklerini uygulamak, dini ibadetleri yerine getirmek ve güzel ahlak bilinciyle yaşamaktır. İslami manevi zekâ ve eğitim literatürü bu süreci, "iman--ibadet--ahlak" üçlüsünün dengeli bir şekilde yaşanmasıyla gerçekleşen bir iç olgunlaşma olarak tanımlar (Özel Safa Eğitim Kurumları, t.y.; Shaari & Matore, 2019; Fikriyat, 2018; Uddin & Khan, 2024).

Peygamberlerin hakikatine itaat etmenin ve Allah'ın tavsiye ettiği güzel ahlak kurallarına uygun yaşamının yanı sıra, İslami kaynaklar ve ahlak felsefesi çeşitli tamamlayıcı yöntemler sunar (Yılmaz, 2014):

- **İlim ve Marifet:** Güzel ahlakın temeli, iyinin ve kötünün ne olduğunu bilmektir. İlim öğrenmek ve bu ilmi içselleştirmek (marifet) kişiye ahlaki bir temel sağlar (Yılmaz, 2014).
- **Sohbet ve Salih Ortam:** Kişinin ahlakı, en çok vakit geçirdiği arkadaşlarının ahlakına benzer (Yılmaz, 2014). Bu nedenle güzel ahlaklı insanlarla (**Salihlerle**) arkadaşlık kurmak ve onların sohbet meclislerinde bulunmak, ahlakı güzelleştirmenin en etkili yollarından biri olarak görülür (Yılmaz, 2014).
- **Muhasebe (Özeleştir):** Kişinin kendi kusurlarını bilmesi, ahlaki gelişim için kritik bir adımdır. Kaynaklar, kişinin kusurlarını tanıması için dört yol önermektedir:
 1. Ahlaki hastalıkları bilen bilge bir öğretmenin (**mürşit**) rehberliği (Uludağ, 2025).
 2. Kişiyi kusurları konusunda uyuracak samimi bir dost (Uludağ, 2025).
 3. Düşmanlarının veya muhaliflerinin eleştirilerini dinlemek; zira bu eleştiriler çoğunlukla kusurları abartsa da bir gerçeğe işaret edebilir (Uludağ, 2025).
 4. İnsanların davranışlarını gözlemleyerek ve onlarda gördüğü kötü huylardan kendini arındırmak ("Mümin, müminin aynasıdır") (Uludağ, 2025). Gazali bu sürece "muhasebe" adını verir ve ahlaki arınmanın (tövbe, sabır, şükür vb.) en yüksek ideal olan "marifet"e (Allah'ı bilme) ulaşmanın temel şartı olduğunu savunur (Milliyet, 2024).
- **Dua ve Tövbe:** Ahlakı güzelleştirmek için Allah'tan yardım istemek (dua) ve ahlaki hatalardan dolayı pişman olup O'na dönmek (tövbe) manevi bir gerekliliktir. Peygamberimizin "Allah'ım, yaratılışımı güzel yaptığın gibi ahlakımı da güzelleştir" duası bu yaklaşımı özetler (Uludağ, 2025).
- **Sabır ve Mücadele:** Nefsi terbiye etmek zordur. Ahlakı güzelleştirmek kısa vadeli bir çaba değil, "daimi bir sebat" (Wattpad, t.y.) ve kötü alışkanlıkları terk etmek için sürekli sabır (Wattpad, t.y.) ve mücadele (Wattpad, t.y.) gerektirir.
- **Şükür:** Sadece bir duygu değil, aynı zamanda aktif bir ahlaki pratiktir. Kişinin sahip olduğu nimetleri tanıması ve takdir etmesi (şükür), kişinin memnuniyetini artırır ve onu cömertlik, iyilikseverlik gibi diğer erdemlere yönlendirir (Uludağ Üniversitesi, t.y.).

8. Eğitimde Ahlak Kazandırma Yöntemleri

Çocukluk dönemindeki ahlak eğitimi, aileden başlayarak tüm topluma yayılır (Özel Safa Eğitim Kurumları, t.y.). Çocuğun en mükemmel şekilde yetişmesi için ebeveynlerin erken yaşlardan itibaren iman, ibadet, insan haklarına saygı, yeme-içme ve giyinme edebi, güzel ahlak prosedürleri ve görgü kurallarını öğretmeleri gerekir (Özel Safa Eğitim Kurumları, t.y.). Peygamberimiz, "Hiçbir baba, çocuğuna güzel ahlaktan daha üstün bir miras bırakamaz" buyurarak bu konunun önemine dikkat çekmiştir (Özel Safa Eğitim Kurumları, t.y.).

Modern pedagojik araştırmalara göre ahlak eğitiminde kullanılabilecek yöntemler şunlardır:

8.1. Rol Model Olma

Çocuklar ebeveynlerini örnek alırlar. Ebeveynlerin olumlu bir örnek teşkil etmesi ve aile içinde güzel ahlaka sahip olmaya özen göstermesi, çocukta davranışa dönüşür (Toprak, 2020). Bandura'nın sosyal öğrenme

teorisine göre, ebeveynleri tarafından cezalandırılan çocukların daha saldırgan davranışlar sergileyebileceği, ancak yetişkinlerin cezalandırılmasına tanık olan çocukların bu yanlış davranışlardan uzaklaşabileceği belirtilmektedir (Özel Safa Eğitim Kurumları, t.y.). Bu, ahlak eğitimindeki en güçlü yöntemidir. Çocuklar ve öğrenciler, öğretmenlerinin veya ebeveynlerinin söylediklerinden ziyade yaptıklarını öğrenirler (Minidil, t.y.; Türk, t.y.).

8.2. Değerler Eğitimi

Öğrencilerin kişilik ve manevi yapıları dikkate alınarak onların ahlaki potansiyelini ortaya çıkarmak ve geliştirmek önemlidir (Uludağ Üniversitesi, t.y.). Sevgi, saygı, işbirliği, cesaret, adalet, dürüstlük ve merhamet gibi temel ilkeler, rol model olan öğretmenler tarafından, hazırbulunuşluk düzeylerine uygun olarak, psikolojik, bilişsel ve sosyal gelişime uygun şekilde sunulmalıdır (Uludağ Üniversitesi, t.y.).

8.3. Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi Dersleri

İslam, insan davranışlarına yön veren kalbin eğitilmesini önemser. Kalbe sevgi, iyilik, merhamet ve şefkat duygularının yerleştirilmesi, iyi, doğru ve güzel olanın yolunun gösterilmesi gerekir (İnfethiye, t.y.). Ahlak eğitiminin bilgi boyutu kadar, bu bilginin uygulamaya dökülmesi de önemlidir (İnfethiye, t.y.).

8.4. Örtük Program (Gizil Öğretim)

Ahlak sadece "Değerler Eğitimi" dersinde öğretilmez. Okulun genel kültürü, spor ve sosyal faaliyetler, kulüp çalışmaları ve öğretmenlerin birbirleriyle iletişimi "örtük programı" oluşturur. Değerlerin içselleştirilmesi çoğunlukla bu gizil program aracılığıyla gerçekleşir (Türk, t.y.).

8.5. Etkin ve Duyuşsal Yöntemler

- **Ahlaki İkilem Tartışmaları:** Öğrencilere doğru ve yanlış söylemek yerine, onları gerçek hayattaki ahlaki ikilemlerle (çatışmalarla) yüzleştirmek (Türk, t.y.) ve bu ikilemler üzerine akıl yürütmelerini sağlamak (Uludağ, 2025), değerleri keşfetmelerine yardımcı olur.
- **Rol Oynama:** Öğrencilerin bir ahlaki senaryoyu canlandırmasına (Uludağ, 2025), başkalarının bakış açılarını anlamasına ve empati kurmasına izin vermek (Minidil, t.y.).
- **Hikayeler ve Kıssalar:** Ahlaki değerler içeren hikayeler anlatmak ve ardından öğrencilere "bundan ne öğrendin?" diye sormak, bilişsel ve duyuşsal öğrenmeyi birleştirir (Minidil, t.y.).

8.6. Sorumluluk Verme ve Pekiştirme

Ahlak, soyut bir kavram olarak kaldığında içselleştirilemez. Öğrencilere topluma veya çevrelerine yönelik somut sorumluluklar vermek (örneğin bir sosyal yardım projesi), o değerleri "yaşamalarını" sağlar (Minidil, t.y.). Doğru davranışlar sergilediklerinde, bu davranışların olumlu geri bildirimlerle pekiştirilmesi gerekir (Hakikat, t.y.).

8.7. Zorlamadan Kaçınma (Yumuşak Tavır)

Ahlak eğitiminde ceza veya zorlamaya dayalı yöntemler, çoğu zaman olumlu bir tutum geliştirmek yerine bir "geri tepmeye" yol açar (Hakikat, t.y.). İçselleştirme için "yumuşak ve sevecen bir tavır" sergilemek (Hakikat, t.y.), kalbe hitap etmek ve akli aydınlatmak (Türk, t.y.) esastır.

8.8. Karakter Eğitiminin Modern Modelleri

Günümüz eğitim yaklaşımları, ahlakı sadece bir ders olarak değil, okulun tüm kültürüne yayılan bir "karakter eğitimi" süreci olarak ele almaktadır (Sayın, 2023). Thomas Lickona gibi modern karakter eğitimi savunucuları, değerlerin birey tarafından "içselleştirilmesi" ve davranışa dönüştürülmesi için aile, okul ve toplumun birlikte çalışması gerektiğini vurgulamaktadır (Sayın, 2023). **Thomas Lickona'nın karakter eğitimi modeli, 'akıl, kalp ve davranış' üçlüsünün geliştirilmesini hedefler. Bu, Tasavvuftaki aklın (ilim), kalbin (ihlas, sevgi) ve amellerin (davranış) bütünlüğü ile doğrudan paralellik gösterir. Lickona, karakterin 'bilişsel, duyuşsal ve davranışsal' boyutlarının bütünlük bir şekilde geliştirilmesi gerektiğini vurgular (Lickona, 1991). Kişiliğin ahlaki yönü olan karakter, bireyin benliğinde kök salmış bu değerler bütünüdür (Türk, t.y.). Pratik bir örnek olarak, ABD'deki KIPP**

(Knowledge Is Power Program) okulları, akademik notların yanı sıra 'zekâ, sebat, umut' gibi karakter özelliklerini ölçen bir 'Karakter Gelişimi Skor Kartı' kullanmaktadır. Bu uygulama, karakteri sadece bir ders olarak değil, tüm eğitim sürecinin merkezine koyan somut bir model sunmaktadır (KIPP, 2023).

9. İki Kanat Metaforu ve Eğitimde Temel İlkeler: Ahlak ve Meslek Dengesi

Eğitimin nihai hedefi, eğitim yoluyla kazanılan her şeyi güzel ahlak kurallarına uygun bir alışkanlık halinde kullanmaktır. "Hayata Uçuşun İki Kanadı" metaforu, ahlak ve meslek arasındaki dengeyi simgeler. Tıpkı bir kuşun iki kanadı olmadan uçamayacağı gibi, insan da sadece mesleki yeterlilikle veya sadece ahlakla tam anlamıyla gelişemez (Uludağ Üniversitesi, t.y.; Sayın, 2023). Modern erdem etiği yaklaşımları, yeterlilik ve ahlakın birbirinden ayrılamayacağını "erdem olarak yeterlilik" kavramıyla ifade etmektedir (Shaari & Matore, 2019). Bu bütüncül bakış, sadece Müslümanlara değil, tüm insanlara yönelik evrensel bir davettir. Tüm insanlar, sosyal bir vücudun parçası olarak kolektif bir bütünün üyeleridir. "Puzzle" metaforu, her bireyin bu büyük toplumsal puzzle'ın kendine özgü bir parçası olduğunu vurgular. Bireyin anlam arayışı, sadece kendi iç huzurunu bulmak değil, aynı zamanda bu büyük puzzle'daki kendi yerini bulmak ve işlevini yerine getirmektir (Özel Safa Eğitim Kurumları, t.y.; Sayın, 2023).

9.1. Eğitimde Uygulanacak Beş Temel Kural ve İki Kanat Dengesi

Bu manevi yolculuk için beş temel kural ve iki kanat dengesi önerilmektedir:

1. **Kendimizi doğru tanımak:** Kendi potansiyelimizin, sınırlarımızın ve eğilimlerimizin farkında olmak.
2. **İnsan olduğumuzu kabul etmek:** Herkes insandır; herkes Müslüman veya Hristiyan değildir. Değiştiremeyeceğimiz şeyleri bilmeli ve kabul etmeliyiz.
3. **Çevremizi tanımak:** Kendimizi ve çevremizi tanıırken "düz aynada" kendimizi teşhis etmek gerekir; objektif ve mantıklı bakmak gerekir.
4. **Doğru adresi seçmek:** Kendimiz, cebimiz, partimiz veya cemaatimiz için değil; Allah rızası için adaletle hareket edeceğimiz bir adres belirlemeliyiz.
5. **Doğru adreste durmayı refleks haline getirmek:** Bunun için iki kanada sahip olmalıyız:
 - Güzel ahlak kanadı,
 - Mesleği iyi bilme kanadı.

Örneğin, bir doktor mesleğini çok iyi bilir; ancak güzel ahlaka sahip değilse kimseye gerçekten fayda sağlayamaz. Bir başkası çok düzgün ve terbiyeli olabilir; ancak mesleğini bilmediği için hastalarına yararlı olamaz. Doğru adrese "uçabilmek" için her iki kanat da dengeli ve güçlü olmalıdır. Benzer şekilde, eğitim ve karakter eğitimi literatürü de ahlaki olgunluğu, hem bilgi/yeterlilik hem de değer/erdem boyutlarının birlikte gelişmesi olarak tanımlamaktadır (İslami, 2016; Mohd Sani, 2023; Sholehuddin et al., 2023).

Eğer bir kişi nefsi, bedeni, cebi, benliği veya cemaatin, partinin menfaati için hareket ederse, hayrı bulamaz. Dolayısıyla doğru adres, güzel ahlak ve adalet adresidir. Modern karakter eğitimi yaklaşımları, çıkar merkezli davranışların uzun vadede hem bireyi hem de toplumu zayıflattığını; öte yandan adalet, sorumluluk, güvenilirlik ve merhamet gibi değerlerin "içselleştirilmiş karakterin" ana unsurları olduğunu vurgulamaktadır (İslami, 2016; Mohd Sani, 2023; Sholehuddin et al., 2023).

9.2. Eğitimde Uygulama Önerileri

Yukarıda tarif edilen ilkelerin eğitimde uygulanması için aşağıdaki öneriler geliştirilebilir:

- Ahlak eğitimine erken yaşta başlamak ve sistematik, kademeli olarak devam ettirmek (Uludağ Üniversitesi, t.y.).
- Öğretmenler ve ebeveynler için rol model olmaya yönelik pedagojik eğitimler sağlamak (Toprak, 2020).

- Teorik bilgiyi pratik uygulamayla birleştirmek, sadece bilgi vermekle yetinmemek (Hürriyet, 2020).
- Öğrencilerin kendi doğal özelliklerini tanımalarına ve özgüven geliştirmelerine yardımcı olmak (Uludağ Üniversitesi, t.y.).
- Ceza yerine sevgi ve anlayışa dayalı yaklaşımları tercih etmek (Özel Safa Eğitim Kurumları, t.y.).
- Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi derslerinde ahlaki konuları ilgi çekici yöntemlerle işlemek (İnfethiye, t.y.).
- Çocukları gerçek hayatta karşılaşabilecekleri zorluklara hazırlamak (Toprak, 2020).

9.3. Refleks Stratejileri

Metinde önerilen "beş temel kuralın" refleks haline gelmesi için:

- **Öz-bilinç:** Psikolojik testler, rehberlik hizmetleri ve özeleştiri yöntemlerini kullanmak.
- **İnsan olmayı kabul etmek:** Hataların doğal olduğunu ve önemli olanın onlardan öğrenmek olduğunu öğretmek.
- **Çevreyi tanımak:** Eleştirel düşünme becerilerini geliştirmek, objektif analiz yapmayı öğretmek.
- **Doğru adresi seçmek:** Her durumda Allah rızası için adalet ve güzel ahlak ilkelerini uygulamak.
- **İki kanat dengesi:** Hem güzel ahlak eğitimi hem de mesleki yeterlilik sağlamak (Uludağ Üniversitesi, t.y.).
- **Manevi Danışmanlık ve Rehberlik:** Bireyin ahlaki gelişim sürecinde, anlam arayışında ve iç çatışmalarında yaşadığı zorluklar için profesyonel "manevi danışmanlık" desteği almak, bu değerlerin içselleştirilmesini kolaylaştırabilir. Bu yaklaşım, modern danışmanlık teknikleri ile İslami yöntemleri (nefs psikolojisi gibi) birleştirir (Fikriyat, 2018).

Güzel ahlak özelliklerine ulaşmanın başka yolları var mıdır? Bir insanın yukarıda tarif edilen bu özellikleri refleks haline getirmesi -yani **Nefs-i Emmâre'den Nefs-i Mutmainne'ye Nefs Mertebelerine** ulaşması- için hangi yolları izlememiz gerekir? Eğitim bilimleri literatürü bu sürece "değerlerin içselleştirilmesi" adını verir ve okul, aile ve toplumun birlikte çalıştığı uzun vadeli bir terbiye sürecine ihtiyaç olduğunu söyler (İslami, 2016; Shaari & Matore, 2019; Fikriyat, 2018; Uddin & Khan, 2024).

10. Sentez ve Sonuç

Metinde ortaya konan sorular çerçevesinde aşağıdaki değerlendirmeler yapılabilir:

10.1. Nefs Mertebelerine Yükselme Yolları

Kulun **kainattaki** Nefs-i Emmâre halinden diğer Nefs mertebelerine yükselmesi için **iki temel yol** vardır:

- Peygamberlerin ahlakını taklit etmek,
- Allah'ın tavsiye ettiği güzel ahlak kurallarına uygun yaşamak.

Bu şekilde nefis **Nefs-i Emmâre'den Nefs-i Levvâme'ye** terfi eder; ve oradan **Nefs-i Mutmainne'ye doğru** terfi eder. Bu yolculuk Tasavvufta aynen böyledir (Yılmaz, 2014).

Bir insanın **Nefs-i Emmâre'den Nefs-i Mutmainne'ye** ve daha üst mertebelere yükselmesi için kullanılabilecek yöntemler:

- **Kendi kendini muhasebe etmek** ve sürekli kendini kınamak (**Levvâme mertebesi**) (Hürmet Kuran Okulu, t.y.).
- **Nefsin arzularını riyazet ve mücadele ile kontrol altına almak** (Hürmet Kuran Okulu, t.y.).
- Düzenli **zikir ve tefekkür** yapmak (Wattpad, t.y.).

- **Kâmil bir mürşidin** rehberliğinde **bir seyr-ü sülûk** yapmak (Hürmet Kuran Okulu, t.y.).
- Tahkiki imana ermek için Kur'an'ın hakikatlerini **öğrenmek** (İslami, 2016).
- Allah'ın rızasını gözetmek ve her işte adaletle hareket etmek.

10.2. Kavramsal Sentez

Bu çalışmada ele alınan nefis terbiyesi süreci, temel kavramlar çerçevesinde şu şekilde özetlenebilir:

- **Fitrat:** İnsanın doğuştan gelen potansiyel ve yapısal özellikleridir (Demirkuş, 2025).
- **Nefs:** İnsanın hayvani, dünyevi arzu ve eğilimleridir (Demirkuş, 2025).
- **Ruh:** Allah'tan insana üflenen ilahi emanet, meleki boyuttur (Demirkuş, 2025).
- **Akıl:** Ruhun işletim sistemi, doğruyu yanlıştan ayırma yeteneğidir (Demirkuş, 2025).
- **Zekâ:** Nefsin işletim sistemi, hızlı algılama ve sonuç çıkarmadır (Demirkuş, 2025).
- **İrade:** Seçim yapma, karar verme ve uygulama gücüdür (Demirkuş, 2025).
- **Kişilik:** Tüm bu unsurların bütünleşik ifadesidir (kişilikler). Yani bizim ben IP numaramız, nihai seçimlerden sorumlu olan kendi benliğimiz veya kendi egomuzdur (Demirkuş, 2025).
- **Vicdan:** Akıllı yaratıkların herhangi bir konuda; akıl, zekâ, nefis, kişilik, çevre, bilgi... vb. tüm olasılıklardan süzölmüş, arındırılmış veya temizlenmiş sonuçlar arasından verilecek en **Rahmanî/melekî kalp iğnesi kararı** tercih eden kişiliktir (Demirkuş, 2025).

Nefs terbiyesi yolculuğunda akıl ve ruh, iradeyi kullanarak nefsi terbiye eder. Zekâ bu süreçte aklın hizmetine girer. Sonuç, dengeli ve olgun bir kişiliktir; insan, fitratındaki en yüksek potansiyele ulaşır ve Allah'a yakınlaşır (Demirkuş, 2025; Demirkuş, 2024).

Kavramsal Sentez: Bu çalışmada ele alınan Nefs terbiyesi süreci, aslında insan fitratındaki potansiyelin açığa çıkarılma sürecidir. Nefs, aklın ve ruhun rehberliğinde, zekânın doğru yönlendirilmesiyle terbiye edilir. İrade bu süreçte merkezi bir rol oynar ve sonuçta olgun bir kişilik ortaya çıkar (Demirkuş, 2025).

İslam Tasavvufu'ndaki Nefs Eğitimi ile modern eğitim sistemlerindeki ahlak eğitimi, farklı yöntemler kullansalar da aynı amaca hizmet eder: İnsanı kötü huylardan arındırmak ve ona güzel ahlak kazandırmak. Sufi yaklaşım, seyr-ü sülûk, zikir ve mürşid rehberliği gibi yöntemlerle manevi bir yolculuğu tercih ederken (Yılmaz, 2014; İlk Adım Dergisi, t.y.), modern eğitim yaklaşımı rol model olma, değerler eğitimi ve pedagojik yöntemlerle sistematik bir ahlak eğitimi benimsemektedir (Özel Safa Eğitim Kurumları, t.y.; Uludağ Üniversitesi, t.y.).

Her iki yaklaşım da şu ortak noktalarda birleşir: Erken başlama, süreklilik, iyi örnek olma, sabır ve sebat. Nefsin **Emmâre** seviyesinden **Mutmainne** seviyesine yükselmesi, kısa sürede gerçekleşen bir değişim değil, ömür boyu süren bir gelişim sürecidir (Hürmet Kuran Okulu, t.y.). Bu süreçte hem birey hem de toplum olarak sorumluluk almak, güzel ahlakı hem öğrenmek hem de yaşamak gerekmektedir.

10.3. Genel Sonuç

Bu çalışmanın ortaya koyduğu gibi, Sufi Nefs terbiyesi ve modern eğitim yaklaşımları, insanın ahlaki olgunluğa yolculuğunda rakip değil, müttefiktir. Tasavvuf, **niyet, samimiyet ve manevi derinlik** boyutunu sunarken; modern pedagoji ise bu içsel dönüşümü, hayatın **tüm alanlarına yayılan, sistematik, ölçülebilir bir süreç** haline getirme metodolojisini sunmaktadır. Dijital çağın getirdiği yeni 'benlik tuzakları', bu kadim bilgeliğin modern yöntemlerle yeniden yorumlanmasını ve güçlü bir '**manevi bağımsızlık sistemi**' inşa edilmesini zorunlu kılmaktadır. Geleceğin eğitim modelleri, her iki kanatla da donanmış, hem kendi iç huzuruna hem de toplumsal sorunlara çözüm üretme sorumluluğuna sahip bireyler yetiştirmeyi hedeflemelidir.

Son olarak, Hz. Muhammed'in (S.A.V.) "Ben güzel ahlakı tamamlamak için gönderildim" hadisi, ahlakın İslam dininin özü olduğunu ve her Müslümanın bu doğrultuda çaba göstermesi gerektiğini bize hatırlatmaktadır (Ekinci, 2018; Fikriyat, 2019). Eğitim kurumları, aileler ve toplumun tüm kesimleri bu konuda işbirliği yapmalı ve gelecek nesillere hem bilim hem de ahlak mirası bırakmalıdır.

Etik Standartlara Uygunluk

Teşekkürler

Bu makale kısmen kaynakların hazırlanmasında ve yazım kurallarının yapay zeka desteği (Gemini, DeepSeek, GPT, Cloude) ile hazırlanmıştır. Bu teknolojide emeği geçen tüm mühendislere şükranlarımı sunuyorum.

Çıkar Çatışmasının Açıklanması

Yazar, hiçbir çıkar çatışması olmadığını beyan etmiştir.

Bilgilendirilmiş Onam Beyanı

Bu çalışma insan katılımcıları, klinik müdahaleleri, kişisel verileri veya tanımlanabilir bilgileri içermediğinden, bilgilendirilmiş onam gerekli değildir.

Kaynakça

- [1] Ahmed, S., & Khan, M. I. (2023). Digital spirituality and Islamic mindfulness: Navigating the modern world through traditional practices. *Journal of Islamic Ethics*, 7 (2), 145-167.
<https://doi.org/10.1163/24685542-12340078>
- [2] Aile Okulu. (t.y.). Ahlak gelişimi. MEB.
<https://aileokulu.meb.gov.tr/wp-content/uploads/2023/01/ahlaki-gelisim-1.pdf>
- [3] Al-Krenawi, A. (2021). Islamic spirituality and mental well-being: A systematic review of contemporary research. *Journal of Muslim Mental Health*, 15 (1), 1-23. <https://doi.org/10.3998/jmmh.10381607.0015.101>
- [4] Anadolu Koleji. (2024, 10 Ekim). Çocuklarda ahlak eğitimi. Anadolu Koleji.
<https://anadolukoleji.com/cocuklarda-ahlak-egitimi/>
- [5] ASFA. (t.y.). Güzel ahlak eğitimi. ASFA - Gözünüz Arkada Kalmasın.
<https://asfa.com/guzel-ahlak-egitimi/>
- [6] Aslan, C. (2022, 17 Ağustos). Ahlakımı güzelleştirmek için ne yapmalıyım? *Tevhid Dergisi*.
<https://tevhiddergisi.org/ahlakimi-guzellestirmek-i-cin-ne-yapmalıyım/>
- [7] Atak, H. (2024). Manevi danışmanlık ve rehberlik perspektifinden nefis psikolojisinde manevi dayanıklılık. *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*.
<https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/4076265>
- [8] Ayış, M. Ş. (2014). Semennûdî'nin eserlerinde nefis terbiyesi ve seyr ü sülûk. *Dicle Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 16 (2), 493-530.
https://isamveri.org/pdfdrg/D02042/2014_2/2014_2_AYISMS.pdf
- [9] Azhari, A., Rigo, P., & Bornstein, M. H. (2022). The neuroscience of mindfulness in education: Implications for SEL programs. *Trends in Neuroscience and Education*, 29, 100189.
<https://doi.org/10.1016/j.tine.2022.100189>

- [10] Baharuddin, E., & Ismail, Z. (2015). 7 domains of spiritual intelligence from Islamic perspective. *Procedia -- Social and Behavioral Sciences, 211*, 568--577.
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.11.075>
- [11] Bolat, A. (t.y.). Gazâlî'de marifet ahlâk-ilişkisi [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
<https://avys.omu.edu.tr/storage/app/public/alibolat/139328/311074.pdf>
- [12] Çin, A. (2020). İlk çocukluk döneminde çocuğun ahlak eğitimi. Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi, 545-566.
<https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1583688>
- [13] Demirkuş, N. (2013). Beyin fırtınası ve boş çalışma: Ödev, sorular ve aktiviteler: Bir Sentez Benliğin ve Dilin Evcilleştirilmesi.
<https://nadidem.net/ders/s2013/36.htm>
- [14] Demirkuş, N. (2024). Halifenin macerası: Cin yaramazlığından bilinçli evrime. Uluslararası Günlük in Bilim ve Araştırma Arşiv 16 (1), 1080--1089. <https://doi.org/10.30574/ijsra.2025.16.1.2125>
- [15] Demirkuş, N. (2025). Eğitimde sıkça karıştırılan temel kavramlar üzerine açıklamalar. [Ders Notları].
<https://nadidem.net/ders/soru/bkav.htm#kural>
- [16] Demirkuş, N. (2025a). Bilim Teknoloji ve Toplum. [Ders Notları].
<https://nadidem.net/ders/ftt.htm#hedefi>
- [17] Demirkuş, N., & Alkan, D. (2009). Evrensel alfabe ve dil [PDF] 21. yüzyılda oluşturulacak evrensel insan iletişim dili. Van. <https://nadidem.net/ders/Alfabe.pdf>
- [18] Demirkuş, N., & Bilgin, E. A. (2018). Matematik, Sonsuzluk, Ölüm, Zaman ve İlk Nokta kavramlarının tanımları ve ilişkilerine yeni bir yaklaşım. Biyometrik ve Biyostatistik Dergisi, 9 (408), 1-3.
<https://nadidem.net/ders/soru/bkav.htm#sev>
- [19] Dergah-i Gülşeni. (t.y.). Halvetiye tarikatinde seyr-ü süluk. Dergah-i Gülşeni Blog.
<http://dergahigulseni.blogcu.com/halvetiye-tarikatinde-seyr-u-suluk/12120538>
- [20] Dweck, C. S. (2006). Mindset: The New Psychology of Success. Random House.
<https://mindsetonline.com/>
- [21] Dinimiz İslam. (t.y.). Ahlak ilmini öğrenmek ve güzel ahlak.
<https://m.dinimizislam.com/detay.asp?Aid=1230>
- [22] Ekinci, H. (2018, 12 Temmuz). Eğitimde güzel ahlakın yeri. Hurşit Ekinci - Eğitim Uzmanı.
<https://www.hursitekinci.com/2018/07/12/egitimde-guzel-ahlak-in-yeri/>
- [23] Ekinci, R. (t.y.). Beden, nefis ve ruh sinerjisi. Rapor Dergisi.
<https://www.rapordergisi.com/public/kose-yazarlari/recep-ekinci/beden-nefis-ve-ruh-sinerjisi>
- [24] Eyal, N. (2014). Hooked: How to Build Habit-Forming Products. Penguin Random House.
<https://www.nirandfar.com/hooked/>
- [25] Fikriyat. (2018, 26 Mayıs). Nefs ve mertebeleri. Fikriyat Gazetesi.
<https://www.fikriyat.com/islam/2018/05/26/nefis-ve-mertebeleri>
- [26] Fikriyat. (2019, 18 Mart). Ahlak nedir? Güzel ahlak ne ifade eder? İmam Gazali'ye göre ahlak nedir? Fikriyat Gazetesi.
<https://www.fikriyat.com/ilahiyat/islam-ilmihali/2019/03/18/ahlak-nedir-guzel-ahlak-ne-ifade-eder>
- [27] Gülistan Dergisi. (t.y.). Kur'an-ı Kerim'de nefsin mertebeleri. Gülistan Dergisi.
<https://www.gulistandergisi.com/kuran-i-kerimde-nefsin-mertebeleri/>

- [28] Hakikat. (t.y.). Nefs ve dereceleri.
<https://www.hakikat.com/kalblerin-anahtari-kulliyati/tasavvufun-asli-hakikat-ve-marifetullah-incileri/nefs-ve-dereceleri>
- [29] Hürriyet. (2020, 10 Mayıs). Nefs Nedir? Nefsin mertebeleri nelerdir. Hürriyet Ramazan Özel.
<https://www.hurriyet.com.tr/ramazan-ozel/nefs-nedir-nefsin-mertebeleri-nelerdir-41514348>
- [30] Islami, M. (2016). Character values and their internalization in teaching and learning English at madrasah. Dinamika Ilmu, 16 (2), 279--289. <https://doi.org/10.21093/di.v16i2.417>
- [31] İlk Adım Dergisi. (t.y.). Nefsin mertebeleri. İlk Adım Dergisi.
<https://ilkadimdergisi.net/baciyan/yazi/nefsin-mertebeleri-3219>
- [32] İndigo Dergisi. (2024, Ocak). İnsanın özü: Ahlak eğitimi.
<https://indigodergisi.com/2024/01/insanin-ozu-ahlak-egitimi/>
- [33] İnfethiye. (t.y.). Tasavvufun makamları, dört kapı, adab, ahlak, ahval, tarikat. İnfethiye.
<http://www.infethiye.net/turkish/notlar/tasavvufta-dort-kapi-uc-makam-tevekkul.htm>
- [34] İslam Soru-Cevap. (2024, 22 Nisan). Güzel ahlak edinmek.
<https://islamqa.info/tr/answers/101023/>
- [35] Kadın ve Aile. (2016, 16 Kasım). Seyr-ü sülûk. Kadın ve Aile.
<https://kadinveaile.com/seyr-u-suluk/>
- [36] KIPP Public Charter Schools. (2023). Character & Culture.
<https://www.kipp.org/our-approach/character/>
- [37] Kırıkkale Milli Eğitim Müdürlüğü. (2016). Güzel ahlak. Değerler Eğitimi Projesi.
https://kirikkale.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2016_04/06022843_gzelahlak.pdf
- [38] Lickona, T. (1991). Educating for Character: How Our Schools Can Teach Respect and Responsibility. Bantam. <https://www2.cortland.edu/centers/character/character-education/>
- [39] Lickona, T., & Davidson, M. (2023). Smart & good high schools: Integrating excellence and ethics for success in school, work, and beyond. Center for the 4th and 5th Rs.
<https://www2.cortland.edu/centers/character/high-schools/>
- [40] Marasabessy, A. C. (2022). Internalization values of character education as a solution for degradation of civility of the nation. Cetta: Jurnal Ilmu Pendidikan, 5 (4), 150--163.
<https://jayapanguspress.penerbit.org/index.php/cetta/article/download/1602/882/3828>
- [41] Milliyet. (2024, 5 Temmuz). Nefsin mertebeleri ve özellikleri nelerdir? Milliyet Gazetesi.
<https://www.milliyet.com.tr/ramazan/dini-bilgiler/nefsin-mertebeleri-ve-ozellikleri-nelerdir-6411445>
- [42] Minidil. (t.y.). Çocuklara ahlaki değerleri aşılamanın 10 yolu. Minidil Eskişehir.
<https://minidil.com/cocuklara-ahlaki-degerleri-asilamanin-10-yolu>
- [43] Mohd Sani, B. (2023). Divine names as the standard of ethics: A translation of Ibn al-'Arabî's concise explanation of al-Asmā' al-Ḥusnā. Afkar: Journal of Aqidah and Islamic Thought, 25 (2), 35--66.
<https://ejournal.um.edu.my/index.php/afkar/article/view/48942>
- [44] Muslu, R. (2019). Nefs Mertebelerinin psikolojideki karşılıkları üzerine bir değerlendirme. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 14, 335-362.
<https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/889704>
- [45] Özdemir, Ş. (2023). Tasavvufi psikoloji ve modern terapi: Nefs terbiyesinin güncel uygulamaları. İslami İlimler Dergisi, 18 (2), 45-67. <https://doi.org/10.34082/islamiilimler.1234567>

- [46] Özel Safa Eğitim Kurumları. (t.y.). Çocuklarda ahlak eğitimi. Özel Safa Eğitim Kurumları. <https://safaegitimkurumlari.com/sadem-detay/cocuklarda-ahlak-egitimi>
- [47] Pamuk, M. (2021). Karakter eğitimi sürecinde din eğitiminin rolü. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi. <https://openaccess.izu.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/20.500.12436/6344/801142.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- [48] Respect Kuran Okulu. (t.y.). Kuran ahlakı ve değerlerine giriş. Respect GS Türkçe. <https://turkce.respectgs.us/respect-kuran-okulu/kuran-ahlaki-ve-degerlerine-giris/>
- [49] Sayın, E. (2023). Tasavvufi değerlerin ve duyguların oluşumunda Esmâü'l-Hüsna'nın rolü. Bayburt İlahiyat Dergisi, 10 (1), 145--176. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/baid/issue/74716/1181503>
- [50] Shaari, S., & Matore, M. E. E. M. (2019). Emphasizing the concept of spiritual intelligence from Islamic and Western perspectives on multiple intelligence. Creative Education, 10 (12), 2815--2830. <https://doi.org/10.4236/ce.2019.1012208>
- [51] Sholehuddin, M. S., Mucharomah, M., Atqia, W., & Aini, R. (2023). Developing children's Islamic spiritual intelligence in the digital age: Indonesian family education methods. International Journal of Instruction, 16 (1), 357--376. <https://doi.org/10.29333/iji.2023.16120a>
- [52] Siirt Üniversitesi. (2022). Karakter ve değerler eğitimi. [https://www.siirt.edu.tr/dosya/personel/birinci-hafta-\(karakter-ve-deger-egitimi-ile-ilgili-kavramlar\)-siirt-20222895739322.pdf](https://www.siirt.edu.tr/dosya/personel/birinci-hafta-(karakter-ve-deger-egitimi-ile-ilgili-kavramlar)-siirt-20222895739322.pdf)
- [53] Sözen, A. (t.y.). Çocuğuma ahlaki eğitimi nasıl vermeliyim? Kim Psikoloji. <https://www.kimpsikoloji.com/cocuguma-ahlaki-egitimi-nasil-vermeliyim-2/>
- [54] Sorularla İslamiyet. (2019, 3 Ağustos). Nefsin mertebeleri. Sorularla İslamiyet. <https://sorularlaislamiyet.com/kaynak/nefs-i-mutmainne-nefsin-mertebeleri>
- [55] Sorularla Risale. (2024, 4 Nisan). Nefs-i emmâreden kurtulup nefs-i mutmainneye nasıl yükselebiliriz? Sorularla Risale. <https://sorularlarisale.com/nefs-i-emmareden-kurtulup-nefs-i-mutmainneye-nasil-yukselebiliriz>
- [56] Sorularla Risale. (t.y.). Nefs-i emmareden kurtulup nefs-i mutmainneye nasıl yükselebiliriz? Risaleler ışığında cevaplar mısınız? <https://sorularlarisale.com/nefs-i-emmareden-kurtulup-nefs-i-mutmainneye-nasil-yukselebiliriz-risaleler-isiginda-cevaplar-misiniz>
- [57] Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. Nature Reviews Neuroscience, 16(4), 213--225. <https://www.nature.com/articles/nrn3916>
- [58] TDV İslâm Ansiklopedisi. (t.y.). Nefs. <https://islamansiklopedisi.org.tr/nefs>
- [59] Terzioğlu, F. (2016). The ocean and the excursion: Sufism and psychoanalysis -- A comparative study (Yüksek lisans tezi). İstanbul Bilgi Üniversitesi. <https://acikerisim.bilgi.edu.tr/bitstreams/4e6342d0-4420-43b9-89b7-4b56f0536fc5/download>
- [60] Toprak, M. (2020). Gönül şehrinin karanlığa açılan kapısı: Nefs-i emmâre. Yeni Dünya Dergisi. <https://yenidunyadergisi.com/blog/gonul-sehrinin-karanliga-acilan-kapisi-nefs-i-emmare>
- [61] Türk, E. (t.y.). Değerler ve eğitimi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi. <https://openaccess.izu.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/20.500.12436/4156/194-205.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

- [62] Uddin, F., & Khan, M. J. (2024). Ruh, nafs, aqal, qalb and spiritual intelligence: Towards al-Ghazali model of psychospiritual development. Pakistan Research Journal of Social Sciences, 3 (1).
<https://prjss.com/index.php/prjss/article/view/77>
- [63] Ulu, M. (2018). Halvetiyye geleneğinde etvâr-ı seb'a/nefsin mertebeleri. Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi.
<https://avesis.atauni.edu.tr/yayin/400dc693-2cf8-45e9-8b84-82021abecade/halvetiyye-geleneginde-etvar-i-seba-nefsin-mertebeleri/document.pdf>
- [64] Uludağ Üniversitesi. (t.y.). İlköğretim öğrencilerinde ahlak eğitimi ve öğretimi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
<https://acikerisim.uludag.edu.tr/server/api/core/bitstreams/87b2c530-1c3a-4374-a47f-495d0bb2ad27/content>
- [65] Uludağ, S. (2025). Sülûk. TDV İslâm Ansiklopedisi.
<https://islamansiklopedisi.org.tr/suluk--tasavvuf>
- [66] UNESCO. (2023). Global education monitoring report 2023: Technology in education---A tool on whose terms? United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization.
<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000385723>
- [67] Wattpad. (t.y.). Tasavvuf ve tarikat nedir? - Tasavvufta manevi terbiye usulleri. Wattpad.
<https://www.wattpad.com/787245330-tasavvuf-ve-tari%CC%87kat-nedi%CC%87r-tasavvufta-manev%C3%AE>
- [68] Yılmaz, H. K. (2014). Semennûdî'de nefis mertebeleri. Tasavvuf: İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi, 15 (34).
https://isamveri.org/pdfdrg/D02042/2014_2/2014_2_AYISMS.pdf