

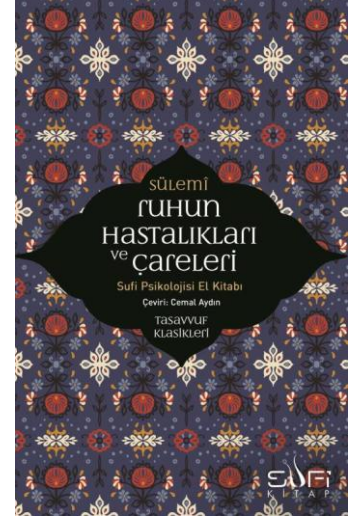
Nefsin Aynasında İnsan

Ruhun Hastalıkları ve Çareleri: Sûfî Psikolojisi El Kitabı, Ebû Abdurrahman es-Sülemî, (Çev. Cemal Aydın), Sufi Kitap, İstanbul 2019, ISBN 9786059778893

Seha TOMAKİN¹

Giriş

Ebû Abdurrahman es-Sülemî, hicrî IV. asrın önemli sûfî, muhaddis ve tasavvuf ilminin ve tarihinin kurucu isimlerinden biridir. 325/937 yılında Nîşâbur'da doğmuş, 412/1021 yılında yine Nîşâbur'da vefat etmiştir. Babası tarafından Ezd, annesi tarafından Süleym kabilesine mensup olan Sülemî, daha çok annesinin nisbesiyle tanınmıştır. Tasavvufî terbiyeyi aile ortamında tanımış; babası, dedesi ve dönemin önemli âlimleri aracılığıyla hem zâhirî ilimlerle hem de sûfî gelenekle erken yaşta temas kurmuştur.



Sülemî'nin ilmî kişiliğini yalnızca tasavvufla sınırlamak mümkün değildir. O, hadis, tefsir, ahlâk ve biyografi alanlarında da eser veren çok yönlü bir âlimdir. Irak, Rey, Hemedan, Merv ve Hicaz gibi merkezlere yaptığı seyahatler, onun hem ilmî hem de manevî çevresini genişletmiştir. Kendisinden Ebû Saîd-i Ebû'l-Hayr, Abdülkerîm el-Kuşeyrî, Ebû Nuaym el-İsfahânî ve Beyhakî gibi önemli isimlerin istifade etmiş olması, onun yalnızca eserleriyle değil, yetiştirdiği çevreyle de etkili olduğunu göstermektedir.²

Ruhun Hastalıkları ve Çareleri, ilk bakışta küçük hacimli bir eser gibi görünse de insanın iç dünyasını çok geniş bir alanda ele alan yoğun bir metindir. Eser, tasavvuf yoluna giren kimseler için hazırlanmış bir nefis muhasebesi rehberi niteliğindedir. Bununla birlikte eser yalnızca belli bir tasavvuf çevresine hitap etmez. Her Müslümanın kendi davranışlarını, niyetlerini, zaaflarını ve manevî yolculuğunu sorgulaması için okunabilecek bir metindir. Bu yönüyle eser, tasavvufu

¹İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manevi Danışmanlık ve Rehberlik yüksek lisans öğrencisi, sehatomakin@gmail.com. (Bu yazı Young Academia iş birliğinde Prof. Dr. İbrahim Işıtan yönetiminde "Sufi Psikolojisi Uzmanlık Sınıfı" kapsamında üretilmiştir.)

²Süleyman Uludağ, "Sülemî, Muhammed b. Hüseyin", *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi* (Erişim 21 Haziran 2026).

İslam'dan ayrı bir alan olarak değil, Müslümanca yaşamının derinleşmiş ve disipline edilmiş hâli olarak gösterir. Eser Prof. Dr. İbrahim IŞITAN tarafından kaleme alınan '*Sûfî Psikolojisi, Sülemî'ye Göre Sûfî Benlik Dönüşümü*' adlı eser içerisinde 'Sülemî'ye Göre Sûfî Benlik Dönüşümünü Engelleyen Unsurlar' başlığı adı altında incelenmiş ve sûfî psikolojisi açısından değerlendirilmiştir.³

Eserin İsmi ve Nefs Meselesi

Eser Türkçeye *Ruhun Hastalıkları ve Çareleri* adıyla çevrilmiştir. Çevirmen Cemal Aydın, kitabın "Nefsin Tuzakları ve Kurtuluş Yolları", "Nefsin Hileleri ve Çareleri" gibi adlarla da çevrilebileceğini ifade eder.⁴ Bu açıklama önemlidir çünkü eserin tamamına bakıldığında merkezde "ruh"tan ziyade "nefs" kavramının bulunduğu görülür. Nitekim psikoloji ve maneviyat alanındaki çeviri problemleri dikkate alındığında, "ruh" kelimesinin her bağlamda doğrudan psikoloji veya maneviyat karşılığı olarak kullanılmasının bazı kavramsal karışıklıklara yol açabileceği; Arapça literatürde psikoloji karşılığı olarak "ilmü'n-nefs" ifadesinin kullanılmasının da bu ayrımı daha görünür kıldığı ifade edilmektedir.⁵ Bu açıdan bakıldığında Sülemî'nin eserinde ele alınan problemlerin ruhun mahiyetinden ziyade nefsin hileleri, arzuları ve hastalıkları etrafında şekillendiği söylenebilir.⁶

Nefsin Basamakları ve Mücadele Alanı

Eserin "Nefsin Basamakları" başlığıyla başlaması tesadüf değildir. Sülemî, hastalıkları anlatmadan önce okuyucuyu nefsin yapısıyla karşılaştırır. İnsan neyle mücadele ettiğini bilmeden sağlıklı bir manevî yolculuk sürdüremez. Bu yüzden nefs-i emmâre, nefs-i levvâme ve nefs-i mutmainne kavramları, insanın tek katmanlı değil, iniş çıkışları olan bir varlık olduğunu gösterir. Bu bölümde insan fitratının heva, heves, tutku ve şehvetle sınındığı vurgulanır.⁷ Buradan çıkan sonuç şudur: İnsanın iç mücadelesi sonradan ortaya çıkan geçici bir durum değil, insan olmanın

³ İbrahim Işıtan, *Sûfî Psikolojisi, Sülemî'ye Göre Sûfî Benlik Dönüşümü*, (İstanbul: Divan, 2020), 200-333.

⁴ Ebû Abdurrahman es-Sülemî, *Ruhun Hastalıkları ve Çareleri: Sûfî Psikolojisi El Kitabı*, çev. Cemal Aydın (İstanbul: Sufi Kitap, 2019), 9.

⁵ Sevede Düzgüner, *Maneviyat Algısı ve Yansımaları: Türkiye-Amerika Karşılaştırması* (İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2021), 26.

⁶ es-Sülemî, *Ruhun Hastalıkları ve Çareleri*, 9, 10.

⁷ es-Sülemî, *Ruhun Hastalıkları ve Çareleri*, 15, 16.

temel gerçeklerinden biridir. İnsanın zaafı onun tamamen kötü olduğunu göstermez fakat insanın sürekli teyakkuz hâlinde olması gerektiğini hatırlatır.

Sülemî'nin cihad kavramına yaptığı gönderme de bu bağlamda anlamlıdır. Cihad yalnızca dış dünyada verilen bir mücadele değil, kişinin kendi nefesine karşı verdiği sürekli iç mücadeledir. Bu bakımdan eser, rahat ve konforlu bir maneviyat vaadiyle başlamaz. Daha ilk sayfalarda okuyucuya insan kalmanın mücadele gerektiren bir süreç olduğu gösterilir.

İyi Görünen Hâllerin İçindeki Tehlike

Sülemî'nin en dikkat çekici tarafı, nefsin yalnızca açık günahlarda değil, iyi görünen davranışların içinde de saklanabileceğini göstermesidir. “Kendini kurtulmuş sanmak” bahsinde insanın ibadetleri, tövbeleri veya manevî hâlleri üzerinden kendisini güvenli bir yerde görmesi eleştirilir.⁸ Kendisini tamamlanmış gören kişi, zamanla öz muhasebe ve farkındalık imkânını zayıflatır. Bilinçli farkındalık, yaşamın anlamı ve manevî kaynaklar arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu dikkate alındığında, sorgulamanın zayıfladığı yerde manevî gelişimin de sekteye uğrayacağı söylenebilir.⁹

“Ağlayarak rahatlama” başlığı da aynı inceliği taşır. İnsan günahlarına ağlayabilir; fakat ağladıktan sonra artık kurtulduğunu sanması nefsin başka bir aldatmasıdır. Burada ağlamak değil, ağlamanın kişiyi sahte bir güvene sürüklemesi eleştirilir. Sülemî'nin üzüntüden ağlamak ile üzüntüye ağlamak arasında kurduğu ayrım önemlidir. İlki bir boşalma ve rahatlama hâli olabilir. İkincisi ise insanın bu dünyaya ait olmayışını, Rabbinden uzak düştüğünü ve faniliğini fark etmesiyle derinleşen varoluşsal bir hüzündür.¹⁰

“Sevap işlediğini sanmak” modern psikolojiyle birlikte okunduğunda ilk bakışta problemli görünebilir. Çünkü günümüzde insanın yaptığı iyilikleri fark etmesi, kendisini değersiz görmemesi ve öz saygısını koruması psikolojik iyi oluş açısından önemli kabul edilmektedir.¹¹

⁸ es-Sülemî, *Ruhun Hastalıkları ve Çareleri*, 17, 16.

⁹ Emine Bayrak – Sema Eryücel, “Z Kuşağında Bilinçli Farkındalık, Yaşamın Anlamı ve Manevi Kaynaklar”, *İlahiyat Tetkikleri Dergisi* 61 (Haziran 2024), 141-151, DOI: <https://doi.org/10.29288/ilted.1415755>.

¹⁰ es-Sülemî, *Ruhun Hastalıkları ve Çareleri*, 19.

¹¹ Elifcan Ayaz – Orhan Doğan, “Üniversite Öğrencilerinde Özsaygı Düzeyleri ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki”, *Atlas Journal of Medicine* 2/6 (01 Mart 2023), 30-41, <https://doi.org/10.54270/atljm.2023.29>.

Fakat Sülemî'nin eleştirdiği şey kişinin kendisini değersiz görmemesi değildir. Asıl mesele, kişinin amellerini kusursuz görmesi ve bunları kendi üstünlük algısına dönüştürmesidir. Burada amaç, insanı değersizleştirmek değil; onu nefsin iyi ameller/güzel davranışlar üzerinden kurabileceği gizli kibre karşı uyarmaktır.¹²

İbadet, İhlas ve İçten Dışa Dönüşüm

“İbadette tembellik” başlığı, insanın alışkanlık hâline gelen ibadetlerde zamanla gevşeyebileceğini gösterir. İnsan sürekli yaptığı bir ibadeti zamanla mekanik bir davranışa dönüştürebilir. Şekil devam ederken niyet, dikkat ve canlılık azalabilir. Sülemî'nin ibadette tembellik bahsinde dikkat çektiği bu durum, modern psikolojide tekrar eden davranışların zamanla alışkanlık ve otomatikleşme düzeyine geçebileceğini ortaya koyan yaklaşımlarla birlikte değerlendirilebilir.¹³

Bu hastalığın çaresi Allah'a sığınmak, O'nu anmak, Kur'an okumak, ayetlerin anlamı üzerinde düşünmek ve dua etmektir. Burada dua yalnızca elleri açıp istemek değildir. Dua, insanın bütün varlığıyla Allah'a yönelmesi, yaptığı amelleri sorgulaması ve sonunda gayretinin kabulünü Allah'tan dilemesidir. Bu anlamda dua, bir cümlenin sonuna eklenen talep değil, bütün hayatı kuşatan bir yöneliştir.¹⁴

“Ruhsuz davranışlar” maddesinde ise ibadetlerden tat alamama meselesi ele alınır. Sülemî'ye göre bunun sebepleri riya ve samimiyet eksikliğidir. İbadet Allah rızasından daha ziyade görülmek, beğenilmek veya manevî üstünlük hissetmek için yapılırsa ruhunu kaybeder. Çare ise ihlastır. İhlas, davranışı yalnızca Allah rızası için yapmak ve niyeti sürekli arındırmaktır.¹⁵

“İçini düzeltmek” bahsi bu çerçevenin tamamlayıcı unsurudur. İnsan çoğu zaman dış görünüşüyle, başkalarının gözündeki imajıyla ve dışarıdan nasıl algılandığıyla meşgul olur. Sülemî ise değişimin dıştan içe değil, içten dışa başlaması gerektiğini vurgular. Kalp, niyet ve iç

¹² es-Sülemî, *Ruhun Hastalıkları ve Çareleri*, 25.

¹³ es-Sülemî, *Ruhun Hastalıkları ve Çareleri*, 25; İpek Aktepe – Özlem Tolan, “Bilinçli Farkındalık: Güncel Bir Gözden Geçirme”, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 12/4 (2020), 535-536, <https://doi.org/10.18863/pgy.692250>.

¹⁴ Süleyman Uludağ, “Dua (Tasavvufta Dua Anlayışı)”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi* (Erişim 21 Haziran 2026).

¹⁵ Süleyman Ateş, “İhlâs”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi* (Erişim 21 Haziran 2026).

dünya düzeldiğinde davranışlar da buna uygun hâle gelir. Bu yaklaşım, modern psikolojide tartışılan duygu, düşünce ve davranış ilişkisini hatırlatır.¹⁶ Sülemî'nin tercihi, değişimin merkezine iç dünyayı yani kalbi yerleştirmektir.

İnsanlara Bel Bağlamak, Sınır ve Had Bilinci

Eserdeki dikkat çekici bahislerden biri de “insanlara bel bağlamak”tır. İnsan sıkıntıya düştüğünde doğal olarak çevresinden yardım ister. Psikolojik açıdan bu durum anlaşılabilir; çünkü insan sosyal bir varlıktır. Fakat Sülemî meseleyi daha derin bir imanî zemine taşır. Ona göre insana ulaşan yardımın hakiki kaynağı insanlar değil, Allah'tır. İnsanlar bu yardımın vesilesidir.¹⁷

Bu yaklaşım, insan ilişkilerini reddetmek anlamına gelmez. Aksine ilişkileri doğru konumlandırır. Yardım eden kişiye teşekkür edilir; fakat kalp mutlak dayanağı o kişide görmez. Böylece insan hem sosyal desteği kabul eder hem de insanlara bağımlı hâle gelmekten korunur.

Bu bölümde aktarılan Ahnef bin Kays örneği özellikle önemlidir. Kendisine nasıl baş olduğu sorulduğunda, üzerine düşen görevleri yaptığını ve kendisine verilmeyen görevleri üstlenmediğini söyler.¹⁸ Bu cevap modern psikolojide sınır bilinciyle ilişkilendirilebilir. İnsan kendi sorumluluğunu yerine getirmeli fakat kendisine ait olmayan yükleri üstlenmemelidir. Tasavvufî anlamda had bilmek, psikolojik anlamda sınır koyma becerisiyle birlikte okunabilecek güçlü bir kavramdır.¹⁹

Hakikati Kabul Etmek ve Vesveseyle İlişki Kurmak

“Hakkı kabule yanaşmamak” bahsinde insanın kendi nefesine ağır gelen hakikati reddetme eğilimi ele alınır. İnsan çoğu zaman kendi beklentisine, çıkarına veya arzusuna uymayan bir gerçeklikle karşılaştığında ona direnebilir. Nefis hakikati değil, çoğu zaman konforunu korumak ister. Sülemî'nin önerisi, boş arzu ve istekleri terk ederek Allah'a yönelmektir.

¹⁶ Petek Bilim – Mehmet Bilgin, “Çevrimiçi Bilişsel Davranışçı Terapi Dersinin Yüksek Lisans Öğrenimi Gören Psikolog ve Psikolojik Danışmanlar Üzerindeki Etkisi”, *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 42 (01 Nisan 2022), 295, <https://izlik.org/JA88AS45TT>.

¹⁷ es-Sülemî, *Ruhun Hastalıkları ve Çareleri*, 20.

¹⁸ es-Sülemî, *Ruhun Hastalıkları ve Çareleri*, 21.

¹⁹ Merve Ilgın Güner – Orhan Doğan, “Kişisel Sınır Kavramının Gelişiminde Psikoterapi Alımının Rolü”, *Karaelmas Sosyal Bilimler Dergisi* 3/1 (Haziran 2025), 30-31, <https://doi.org/10.70819/kares.1685578>.

Burada pasif bir kadercilikten söz edilmemektedir. Kastedilen, insanın her durumu sorgusuz kabul etmesi değildir. Asıl mesele, hakikat olduğu belli olan bir durum nefesine ağır gelse bile kişinin ona teslim olabilmesidir. Hz. İbrahim (a.s.) kıssasına yapılan gönderme de bu bağlamda anlam kazanır. İnsan bazen kendi isteğiyle hakikat arasında tercih yapmak zorunda kalır. Manevî olgunluk, bu tercihte nefsin hoşlandığına değil hakikatin gerektirdiğine yönelmektir.

“Kuruntu ve vesveseler” bahsi, modern psikolojiyle güçlü biçimde ilişkilendirilebilecek bölümlerden biridir. Sülemî, vesveseyi bir tohuma benzetir. Tohum kendi başına küçük ve güçsüzdür; fakat kişi onu zihninde büyütür, tekrar eder ve davranışlarını ona göre düzenlerse kök salar. Bu yaklaşım, obsesif düşünceler ve ruminasyon yani bireyin geçmişteki olumsuz olayları, hataları veya yaşadığı sıkıntıları zihninde sürekli olarak ve bir çözüme ulaşmadan tekrar tekrar döndürmesi durumu konusunda modern psikolojinin bazı tespitleriyle benzerlik taşır. İnsan zihnine istemsiz düşünceler gelebilir; ancak belirleyici olan, kişinin bu düşünceleri nasıl yorumladığı ve onlarla nasıl ilişki kurduğudur.²⁰ Asıl mesele, kişinin bu düşünceleri sahiplenip sahiplenmediği ve onları davranışa dönüştürüp dönüştürmediğidir.

Bu nedenle Sülemî'nin tavsiyesi düşüncenin hiç gelmemesini beklemek değildir. Gelen düşüncüyü fark etmek, fakat onu beslememek gerekir. Vesvese düşünce olarak kaldığında sınırlıdır; davranışa dönüştüğünde insanın hayatını daraltan bir güce dönüşebilir.

Başkalarının Ayıpları, Konuşmak ve Baş Olma Arzusu

Sülemî, kişinin sürekli başkalarının ayıplarıyla meşgul olmasını da nefsin hastalıklarından biri olarak ele alır. Müellifin temel vurgusu, insanın başkalarının kusurlarını araştırmak yerine kendi nefsini muhasebe etmesidir.²¹ Bu bölümden çıkarılabilecek önemli sonuçlardan biri, başkalarının kusurlarıyla aşırı meşgul olmanın kişiyi kendi kusurlarına karşı körleştirebilmesidir. Dikkat sürekli dışarıya yöneldiğinde insan kendi eksiklerini fark etmekte zorlanır.

²⁰ Gülşah Durna – Orçun Yorulmaz, “Obsesif İstem Dışı Düşüncelerin Bilişsel-Davranışçı Modelinin Anlık ve Geriye Dönük Ölçümler ile İncelenmesi: Deneyim Örneklem Yöntemine Dair Bir Ön Çalışma”, *Journal of Clinical Psychology Research* 8/1 (01 Nisan 2024), 34-54, <https://doi.org/10.57127/kpd.26024438m0000106>.

²¹ es-Sülemî, *Ruhun Hastalıkları ve Çareleri*, 42.

Bu durum modern psikoloji açısından narsistik eğilimlerin beslenmesiyle ilişkilendirilebilir. İnsan başkasının hatasını kendi üstünlüğünün delili hâline getirirse, o kusur artık öğretici olmaktan çıkar ve nefsi büyüten bir araca dönüşür.²² Fakat başkalarının hatalarını görmek başlı başına kötü değildir. İnsan bir başkasının yanlışlarından kendisine ders çıkarabilir. Belirleyici olan niyettir. Kişi “Ben de böyle bir hataya düşebilirim” diyorsa bu gözlem onu olgunlaştırır. “Ben ondan daha iyiyim” diyorsa nefsinin besler.

“Çok konuşmak” bahsinde de benzer bir iç muhasebe vardır. Çok konuşmanın iki sebebi üzerinde durulur: kişinin güzel konuşarak öne çıkmak istemesi ve boş konuşma alışkanlığı. Çare, konuşmadan önce niyeti sorgulamaktır. Bîşr-i Hâfî’ye nispet edilen uyarı bu bakımdan çarpıcıdır: Konuşmak hoşuna gittiğinde susmak, susmak hoşuna gittiğinde konuşmak gerekir ki nefis araya girmesin.²³ Burada asıl mesele konuşmak ya da susmak değil, nefsin hangi davranıştan beslendiğini fark etmektir.

“Baş olma sevdası” da aynı ekseninde değerlendirilir. İnsan topluluk hâlinde yaşayan bir varlıktır ve her topluluk bir yöneticiye ihtiyaç duyabilir. Fakat liderlik bir konfor, üstünlük veya hâkimiyet alanı değil; hizmet ve sorumluluk alanıdır. Sülemî’nin herkes tarafından beğenilme ve başarı arzusunun karşı yaptığı uyarı, modern insanın onay ve görünürlük ihtiyacını düşündüğümüzde oldukça günceldir.²⁴

Korku, Umut ve İhmal

“İhmal” bahsinde sevaplı işleri, ibadeti, tövbeyi ve Allah’a yönelişi ertelemek; buna karşılık yanlış davranışlarda ısrar etmek nefsin hastalıklarından biri olarak ele alınır. Sülemî bu hastalığın tedavisinde korku ve umut dengesini öne çıkarır. Cüneyd-i Bağdâdî üzerinden aktarılan bu yaklaşımda Allah korkusu ertelemeyi bıraktıran, umut ise hayırlı işlere yönelten bir güçtür.²⁵

²² İbrahim Demirci – Füsün Ekşi, “Büyükleme Narsisizmin İki Farklı Yüzü: Narsistik Hayranlık ve Rekabetin Mutlulukla İlişkisi”, *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi* 46/46 (01 Haziran 2017), 37-58, <https://doi.org/10.15285/maruaebd.330008>.

²³ es-Sülemî, *Ruhun Hastalıkları ve Çareleri*, 45.

²⁴ Burcu Karaşar – Selahiddin Öğülmüş, “Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlilik Analizi”, *Ege Eğitim Dergisi* 17/1 (01 Temmuz 2016), 84-104, <https://doi.org/10.12984/eed.38607>.

²⁵ es-Sülemî, *Ruhun Hastalıkları ve Çareleri*, 35.

Bu tespit insan psikolojisi açısından oldukça gerçekçidir. İnsan günlük hayatta da çoğu zaman korku ve umut arasında hareket eder. Korku belirli bir düzeyde kişiyi uyarır, sorumluluklarını hatırlatır ve eyleme geçirir. Fakat yalnız başına kaldığında ümitsizliğe dönüşebilir. Umut ise değişimin mümkün olduğuna dair inancı diri tutar; fakat tek başına kaldığında gevşekliğe dönüşebilir.²⁶ Bu nedenle ihmal hastalığının aşılması için havf ve reca, yani korku ve umut birlikte çalışmalıdır.

Kendine Değer Vermek, Karşılık Beklemek ve Tembellik

“Kendine değer vermek” başlığı modern psikoloji açısından ilk bakışta tartışmalı görünebilir. Günümüzde kişinin kendisini sevmesi, değerli görmesi ve güçlü yanlarını fark etmesi psikolojik iyi oluş açısından önemlidir.²⁷ Fakat Sülemî’nin eleştirdiği şey kişinin kendisini değersiz görmemesi değil, nefsinin mutlaklaştırmasıdır. İnsan kendisindeki güzellikleri fark edebilir; fakat bu güzelliklerin kaynağını da düşünmelidir.

Bu durum bir sanat eseri benzetmesiyle açıklanabilir. Güzel bir tablo değerlidir; fakat onu değerli kılan yalnızca kendi görüntüsü değil, onu meydana getiren sanatkârın maharetidir. İnsan da kendisindeki güzellikleri fark etmeli, fakat onların nihai kaynağını kendi nefsi olarak görmemelidir. Tasavvuf öz değeri reddetmez; öz değerın kaynağını insanın kendi nefsinde değil, Allah’ın insana bahşettiği ikram ve lütufta görmesi gerektiğini hatırlatır.²⁸

“Yaptıklarının karşılığını beklemek” bahsinde ise iyiliğin alışverişe dönüşme tehlikesi ele alınır. İnsan yaptığı iyiliğin görülmesini, takdir edilmesini veya geri dönmesini isteyebilir. Bu anlaşılabilir bir eğilimdir. Fakat manevî olgunluk, iyiliği insanlardan karşılık beklemeden

²⁶ Nimet Serap Görgü Akçay – Mehmet Fatih Bükün – Ömer Köse, “Kaygı ve Korkunun İşlevsel Olan ve Olmayan Taraflarına Genel Bir Bakış”, *Bingöl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 24 (01 Ekim 2022), 653-666, <https://doi.org/10.29029/busbed.1165560>; İrem Kayacan – Tuğba Bingöl, “Psikolojik İyi Oluş, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Umut ve Demografik Değişkenler Tarafından Yordanması”, *Humanistic Perspective* 6/2 (01 Haziran 2024), 180-201, <https://doi.org/10.47793/hp.1426217>.

²⁷ Elifcan Ayaz – Orhan Doğan, “Üniversite Öğrencilerinde Özsaygı Düzeyleri ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki”, *Atlas Journal of Medicine* 2/6 (01 Mart 2023), 30-41, <https://doi.org/10.54270/atljm.2023.29>.

²⁸ *Feyzü’l Furkân Açıklamalı Kur’ân-ı Kerîm Meali*, çev. Hasan Tahsin Feyizli (İstanbul: Server Yayınları, 2025, el-İsrâ 17/70).

yapmayı gerektirir. Aksi halde iyilik görünmez bir baskı aracına dönüşür. “Ben sana bunu yaptım, sen de bana bunu yapmalısın” düşüncesi ilişkilerde borçluluk ve tahakküm üretir.

“Tembellik” bahsi ise nefsin doyuma ulaşmasıyla ilişkilendirilir. Nefis doyuma erdiğinde güç kazanır; güçlendiğinde halinden memnun olur, memnun olduğunda ise kalbe hâkim olur. Burada tembellik yalnızca hareket eksikliği değil, nefsin arzularına teslimiyetin sonucudur. Sülemî’nin nefsi aç bırakmayı çare olarak sunması, beden ile ruh arasındaki ilişkiyi göstermesi bakımından önemlidir. Açlık burada yalnızca biyolojik bir durum değil; arzuların sınırlanması ve iradenin yeniden güç kazanması anlamına gelir.²⁹

Sonuç

Ruhun Hastalıkları ve Çareleri, çok konuşmak, övülmeekten hoşlanmak, haset, kıskançlık, baş olma arzusu, dünyaya bağlanmak, dindarlığıyla övünmek, göz önünde olmayı istemek, yanlış tevekkül, dostların ayıplarını ifşa etmek, kerametlere kapılmak ve daha pek çok başlık üzerinden insanın iç dünyasını tahlil eder. İlk bakışta bu kadar çok başlık okuyucuda ağır bir yük duygusu oluşturabilir. Çünkü Sülemî’nin çizdiği tabloda nefis, yalnızca belirli zamanlarda ortaya çıkan bir tehlike değildir. İyi görünen davranışların içinde bile kendisine yer bulabilen karmaşık bir yapıdır.

Burada önemli bir soru ortaya çıkar: İnsan her davranışının niyetini bu kadar ayrıntılı sorgularsa bu durum onu yorucu bir gerginliğe sürüklemeyi mi? Bu soru anlamlıdır. Eser, okuyucuya kolay ve konforlu bir maneviyat vadetmez. Aksine insan olmanın ve insan kalmanın ciddi bir mücadele gerektirdiğini gösterir. Müslüman olmak yalnızca huzurlu ve sakin bir iç dünya anlamına gelmez; aynı zamanda sürekli teyakkuz, muhasebe, tövbe ve yeniden başlama anlamına gelir.

Bu gerçeklik, Hz. Âdem ve Hz. Havva’nın yasaklanan şeye yönelmesiyle başlayan insanlık serüveniyle de ilişkilendirilebilir. İnsan, varoluşunun başından beri irade, arzu ve sınırla sınanmaktadır. Hırs, kibir, şehvet, öfke, övülme arzusu, dünya sevgisi ve baş olma isteği, insanın önüne her gün yeniden konulan sınav alanlarıdır. Sülemî’nin eserindeki her başlık, bu sınavın farklı bir görünümü olarak okunabilir.

²⁹ es-Sülemî, *Ruhun Hastalıkları ve Çareleri*, 41.

Modern psikoloji açısından bakıldığında eserde anlatılan birçok durum insanın doğal psikolojik süreçleriyle ilişkilendirilebilir. İnsan zaman zaman kaygılanır, kıskanır, öfkelenir, takdir görmek ister, kuruntular yaşar ve kendi benliğini korumaya çalışır. Bu eğilimlerin tamamı doğrudan patoloji olarak görülmemelidir. Fakat bu eğilimler kişinin davranışlarını ve ilişkilerini yönetmeye başladığında sorun üretir. Sûfî psikolojisi burada önemli bir katkı sunar: İnsanın içinde beliren her eğilimi yalnızca tanılamak yerine, onu seyrüsülûk yolunda karşılaşılması gereken bir durak ve terbiye edilmesi gereken bir alan olarak ele alır.

Sonuç olarak eser, yalnızca ahlâkî öğütlerden oluşan küçük bir risale değildir. Sülemî okuyucuya kusursuz olmayı değil, kusurlarını fark etmeyi öğretir. Nefsi yok saymak yerine onu tanımayı, nefsin tuzaklarından korkup kaçmak yerine onunla bilinçli biçimde mücadele etmeyi teklif eder. Bu teklif kolay değildir; fakat insanı beşerlikten insanlığa ve oradan da ilâhiliye taşıyan yol da buradan geçmektedir.

Kaynakça

- Aktepe, İpek - Tolan, Özlem. "Bilinçli Farkındalık: Güncel Bir Gözden Geçirme". *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 12/4 (01 Aralık 2020), 534-561. <https://doi.org/10.18863/pgy.692250>.
- Ateş, Süleyman. "İhlâs". *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*. Erişim 21 Haziran 2026. <https://islamansiklopedisi.org.tr/ihlas>.
- Ayaz, Elifcan - Doğan, Orhan. "Üniversite Öğrencilerinde Özsaygı Düzeyleri ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki". *Atlas Journal of Medicine* 2/6 (01 Mart 2023), 30-41. <https://doi.org/10.54270/atljm.2023.29>.
- Bayrak, Emine - Eryücel, Sema. "Z Kuşağında Bilinçli Farkındalık, Yaşamın Anlamı ve Manevi Kaynaklar". *İlahiyat Tetkikleri Dergisi* 61 (01 Haziran 2024), 141-151. <https://doi.org/10.29288/ilted.1415755>.
- Bilim, Petek- Bilgin, Mehmet. "Çevrimiçi Bilişsel Davranışçı Terapi Dersinin Yüksek Lisans Öğrenimi Gören Psikolog ve Psikolojik Danışmanlar Üzerindeki Etkisi". *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 42 (01 Nisan 2022), 295-315. <https://izlik.org/JA88AS45TT>.
- Demirci, İbrahim - Ekşi, Füsun. "Büyükleme Narsisizmin İki Farklı Yüzü: Narsistik Hayranlık ve Rekabetin Mutlulukla İlişkisi". *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi* 46/46 (01 Haziran 2017), 37-58. <https://doi.org/10.15285/maruaebd.330008>.
- Durna, Gülşah - Yorulmaz, Orçun. "Obsesif İstem Dışı Düşüncelerin Bilişsel-Davranışçı Modelinin Anlık ve Geriye Dönük Ölçümler ile İncelenmesi: Deneyim Örneklem Yöntemine Dair Bir Ön Çalışma". *Journal of Clinical Psychology Research* 8/1 (01 Nisan 2024), 34-54. <https://doi.org/10.57127/kpd.26024438m0000106>.
- Düzgüner, Sevde. *Maneviyat Algısı ve Yansımaları: Türkiye-Amerika Karşılaştırması*. İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2021.
- es-Sülemî, Ebû Abdurrahman. *Ruhun Hastalıkları ve Çareleri: Sûfî Psikolojisi El Kitabı*. çev. Cemal Aydın. İstanbul: Sufi Kitap, 2019.

Feyzü'l Furkân Açıklamalı Kur'ân-ı Kerîm Meali. çev. Hasan Tahsin Feyizli. İstanbul: Server Yayınları, 2025.

Görgü Akçay, Nimet Serap - Bükün, Mehmet Fatih - Köse, Ömer. "Kaygı ve Korkunun İşlevsel Olan ve Olmayan Taraflarına Genel Bir Bakış". *Bingöl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 24 (01 Ekim 2022), 653-666. <https://doi.org/10.29029/busbed.1165560>.

Güner, Merve Ilgın - Doğan, Orhan. "Kişisel Sınır Kavramının Gelişiminde Psikoterapi Alımının Rolü". *Karaelmas Sosyal Bilimler Dergisi* 3/1 (Haziran 2025), 30-43. <https://doi.org/10.70819/kares.1685578>.

Işıtan, İbrahim. *Sûfi Psikolojisi, Sülemî'ye Göre Sûfi Benlik Dönüşümü*, (İstanbul: Divan, 2020).

Karaşar, Burcu - Öğülmüş, Selahiddin. "Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Analizi". *Ege Eğitim Dergisi* 17/1 (01 Temmuz 2016), 84-104. <https://doi.org/10.12984/eed.38607>.

Kayacan, İrem - Bingöl, Tuğba. "Psikolojik İyi Oluşun, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Umut ve Demografik Değişkenler Tarafından Yordanması". *Humanistic Perspective* 6/2 (01 Haziran 2024), 180-201. <https://doi.org/10.47793/hp.1426217>.

Uludağ, Süleyman. "Dua". *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*. Erişim 21 Haziran 2026. <https://islamansiklopedisi.org.tr/dua>.

Uludağ, Süleyman. "Sülemî, Muhammed b. Hüseyin". *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*. Erişim 21 Haziran 2026. <https://islamansiklopedisi.org.tr/sulemi-muhammed-b-huseyin>.