

Mîzân Tefekkür Defteri

Nefs muhasebesi için yüz soru

100

Bu defter ne yapar?

Bu yayın, ehlisunnah.com Mîzân arşivindeki yüz soruyu yazdırılabilir bir çalışma düzeninde bir araya getirir. Sorular puan vermez; fetva, fikhî hüküm veya psikolojik teşhis değildir.

Her sorunun altında kısa not alanı bulunur. Cevabı aceleye getirmeden yazabilir, ardından küçük ve somut bir iyileştirme adımı belirleyebilirsiniz. Gerektiğinde ehil bir âlime ya da ilgili uzmana müracaat edilmelidir.

KULLANIM

Bir sırayı bitirme hedefi koymadan, ihtiyacın olan sorudan başlayabilirsiniz.

Defterin alanları

01	Dil	13 SORU
02	İbadet	13 SORU
03	Muamelât	12 SORU
04	Ahlâk	12 SORU
05	Aile	12 SORU
06	İlim	12 SORU
07	Nefis	13 SORU
08	Zaman	13 SORU

Dil

Bu bölümde 13 tefekkür sorusu bulunuyor.

01

001

Bugün dilimle birini incittim mi - yoksa sözümle kalbini mi yordum?

002

Gıybet etmeden konuşabildim mi; yoksa hoş sohbet bahanesiyle mi girdim?

003

Doğruluk gerektiğinde yumuşak ama dürüst mü konuştum, yoksa kaçamak cevap mı verdim?

004 **Allah'ı anmak için dilimi kullandım mı, yoksa boş ve yaralayıcı sözlerle mi doldurdum?**

005 **Anne-babama karşı sert bir söz söyledim mi; hemen ardından telafi ettim mi?**

006 **Birine nasihat ederken kibir mi taşıdım, yoksa tevazu ile mi konuştum?**

007

Yalan söylemekten kaçındım mı - küçük beyaz yalanlar dahil?

008

Kur'an veya anlamlı bir dua okuyarak dilimi temizledim mi?

009

Eleştiri aldığımda savunmaya mı geçtim, yoksa haklı olanı kabul ettim mi?

010

Sosyal medyada yazdıklarım, sözlü sözlerim kadar temiz miydi?

011

Birinin sırrını korudum mu; yoksa sadece bir kişiye diyerek mi paylaştım?

012

Mazeret sunarken başkalarını suçladım mı, yoksa sorumluluğu üstlendim mi?

013

Selam vermeyi ihmal ettiğim biri oldu mu?

İbadet

Bu bölümde 13 tefekkür sorusu bulunuyor.

02

014

Namazlarımı vaktinde ve huşu ile kıldım mı; geciktirirken bahane mi ürettim?

015

Farz namazdan sonra en az bir sünneti ihmal etmedim mi?

016

Abdesti aceleye getirip huşumu zedeledim mi?

017

Kur'an okumak için bugün özel bir vakit ayırdım mı?

018

Gece kalkıp en az iki rekat nafile kılabilirdim mi?

019

Orucumu sadece aç kalmak mı yaptım, yoksa dil ve göz orucunu da mı gözetirdim?

020

Zekât veya sadaka hesabımı erteledim mi; malımın hakkını gözetmedim mi?

021

Cemaatle namaza gitme imkânım varken yalnız mı kıldım?

022

Dua ederken kalbim huzursuz muydu; yoksa gerçekten yalvararak mı istedim?

023

İbadetimi gösteriŖe mi dönüŖtürdüm; birileri görünce mi artırdım?

024

Kibleye yönelirken kalbim de Allah'a yöneldi mi?

025

Vitir veya kuşluk gibi kolay kaçırılan bir namazı bugün terk ettim mi?

026

Secdeye vaktim mi yetti; tevbe ve şükür için yere yüzümü koyabildim mi?

Muamelât

Bu bölümde 12 tefekkür sorusu bulunuyor.

03

027 **Bugün alışverişte veya işte hakkı olmayan bir kazanç elde ettim mi?**

028 **Borç alırken veya verirken faizli bir yola teşne oldum mu?**

029 **Verdiğim sözü tuttum mu; ertelemek için mazeret mi ürettim?**

030

Emanete hıyanet etmedim mi - küçük bir eşya veya sır bile olsa?

031

Ticarette aldatıcı bilgi vermedim mi; herkes yapıyor diyerek mi meşrulaştırdım?

032

İş yerinde haksız kazanç veya zaman hırsızlığı yaptım mı?

033 **Birine olan borcumu geciktirdim mi; alacaklıyı zor durumda bıraktım mı?**

034 **Sözleşmede gharar (belirsizlik) bıraktım mı; karşı tarafı bilinçsiz bıraktım mı?**

035 **Zekât nisabımı biliyor muyum; hesap etmeden geçiştirdim mi?**

036

Miras veya paylaşım da haksızlık yapmaktan sakındım mı?

037

Komşumun malına zarar verip telafi etmedim mi?

038

Çevrimiçi ortamda telif veya emeğe saygısızlık yaptım mı?

Ahlâk

Bu bölümde 12 tefekkür sorusu bulunuyor.

04

039

Kalbimde haset taşıdım mı; birinin başarısını içtenlikle kutlayabildim mi?

040

Kibirli davrandım mı; ilmim veya makamım sebebiyle başkalarına tepeden mi baktım?

041

Öfke anında kendimi dizginleyebildim mi; yoksa pişman olacağım bir söz mü söyledim?

042 **Merhametsiz davrandığım bir canlı veya insan oldu mu?**

043 **Affetmeyi ertelediğim bir kalp kırgınlığı taşıyor muyum?**

044 **Gösterişten kaçındım mı; lüks ve israf sınırını aştım mı?**

045 **Yardıma muhtaç birini görmezden mi geldim?**

046 **Tevazu gösterdim mi; yoksa övgü bekledim mi?**

047 **Bir hata gördüğümde yumuşak nasihat ettim mi, yoksa ayıpladım mı?**

048

Sabırsızlık gösterdiğim biri - çocuk, eş veya yaşı - oldu mu?

049

Dürüst olmayan bir kıyasla kendimi haklı mı göstermeye çalıştım?

050

Güzel ahlaklı olmayı sadece dışarıda mı oynadım; yalnızken de aynı mıydım?

Aile

Bu bölümde 12 tefekkür sorusu bulunuyor.

05

051 **Eşime veya çocuklarıma karşı hakkı olan vakti ve sözü verdim mi?**

052 **Anne-babama dua ettim mi; rızalarını kazanmaya çalıştım mı?**

053 **Evde huzur mu kurdum, yoksa gerginlik mi taşıdım?**

054

Çocuklarıma din ve ahlak öğretirken sabırlı mı oldum?

055

Aile fertlerinin emeğini takdir ettim mi; görünmez işleri fark ettim mi?

056

Eş hakkını gözetmedim mi - maddi veya manevi?

057

Akraba ziyaretini ve sıla-i rahimi ihmal ettim mi?

058

Evde Kur'an veya salih sohbet havası oluşturdum mu?

059

Ailemde haksızlık gördüğümde adaletle mi müdahale ettim?

060

Veli veya ebeveyn olarak kendi nefsimi mi öne koydum?

061

Evlatlarıma örnek olacak ameller yaptım mı, yoksa sadece nasihat mi ettim?

062

Aile içi gıybetten kaçındım mı?

İlim

Bu bölümde 12 tefekkür sorusu bulunuyor.

06

063

Bugün öğrendiğim bir ilmi amel etme fırsatı buldum mu?

064

Bildiğim bir konuda cahilce konuşmadım mı; delil bilmeden fetva vermedim mi?

065

İlim öğrenmek için bir adım attım mı - kitap, ders veya soru?

066

Öğrendiğim bir şeyi tevazu ile mi paylaştım, yoksa övünerek mi anlattım?

067

Yanlış bildiğim bir konuda düzeltmeye açık mı oldum?

068

Selefin usulünü - delil, nass, icma - hatırlayarak mı okudum?

069

İlim için ayırdığım vakit, eğlence için ayırdığım vakitten az mı kaldı?

070

Bir hadis veya ayeti bağlamından koparmadan mı anladım?

071

Alimlere ve hocalara hürmet gösterdim mi?

072

Öğrendiklerimi not alıp tekrar ettim mi; yoksa unutulup gitti mi?

073

Bid'at kapısını aralayacak bir yorum yapmadım mı?

074

İlim talebini sadece tartışma kazanmak için mi kullandım?

Nefis

Bu bölümde 13 tefekkür sorusu bulunuyor.

07

075 **Nefsimi hesaba çekmeden günü kapattım mı?**

076 **Haramdan uzak durmak için nefsimle mücadele ettim mi?**

077 **Tembelliğe yenik düştüm mü; farzları ertelemek nefsimi mi uydu?**

078

Şükür yerine şikâyet mi ettim; nimetleri görmezden mi geldim?

079

Tevbe etmeyi ertelediğim bir günahı taşıyor muyum?

080

Kendimi beğenip başkalarını küçük gördüm mü?

081 **Dünya sevgisi kalbimi Allah sevgisinin önüne mi geçirdi?**

082 **Helal sınırdan oynayıp nefsimi mi doyurdum?**

083 **Sabır gösterdiğim bir imtihan oldu mu; yoksa hemen pes mi ettim?**

084

Gizli günahlarımı itiraf edip tövbe ettim mi - en azından kendime karşı?

085

Nefsimi kırmak için fazladan bir ibadet veya sadaka yaptım mı?

086

Başarıyı kendimden mi bildim, yoksa Allah'ın lütfu olarak mı gördüm?

087

Hesap gününü hatırlayıp bugünkü amellerimi ona göre mi tarttım?

Zaman

Bu bölümde 13 tefekkür sorusu bulunuyor.

08

088

Vaktimi boşa mı harcadım; faydasız ekran süresi ne kadar oldu?

089

Sabah vaktini bereketli mi kullandım; güne geç mi başladım?

090

Namaz vakitlerini çerçeve olarak kullanıp günü planladım mı?

091

Ölümü hatırlayıp ertelemeden önemli bir işi yaptım mı?

092

Geceyi sadece eğlenceye mi verdim; yoksa ibadet veya ilim payı ayırdım mı?

093

Bir kardeşime vakit ayırmayı ihmal ettim mi?

094

Erteleđim tevbe veya telafi namazı bugün de mi bekledi?

095

Vaktin kıymetini bilerek mi konuştum; uzun lafı uzattım mı?

096

Haftalık hedeflerimden birini bugün somut adımla ilerlettim mi?

097

Sosyal medyada geçirdiğim süre, Kur'an okuma süremden fazla mıydı?

098

Yarın için başlarım deyip bugünü boşa mı bıraktım?

099

Vakit israfını fark edip en az bir saat kurtarabildim mi?

100

Gece yatmadan önce kısa bir nefis muhasebesi yaptım mı?

Mîzân / v1.0

YAYIN ehlisunnah.com / İlim Matbaası

YAYIN KODU İM-MZN-001

KAYNAK ehlisunnah.com Mîzân tefekkür arşivi

İÇERİK 100 özgün muhasebe sorusu; atıflı hadis, âyet veya âlim sözü içermez

KULLANIM Kişisel okuma ve ev baskısı

TARİH Ağustos 2026