

İstanbul, 2018



Miras Yayınları / 5
ARAŞTIRMA KİTAPLIĞI / 5

KUR'AN VE TIP
Dr. İsmail Çapak
Doç. Dr. Habib Gedik

Hazırlayan
Tahsin Umut

Son Okuma
Yılmaz Alkım

Editör
Orhan Üstün

Kapak Tasarımı
Erkan Metiner

İç Tasarım
Aktif Ajans

1. Basım: Temmuz 2018

ISBN
978-605-2196-04-5

Baskı ve Mücellit

Orient Basım Yayın Sanayi Tic. A.ş
İkitelli Osb Mah.giyim Sanatkarları 5-A 6-A Blok No: 315 Kat 3
Başakşehir / İkitelli / İstanbul
0212 549 65 85 (Pbx) 0542 549 65 24

© *Bu kitabın tüm hakları, yazarı ile anlaşmalı olarak yayınevine aittir.
izinsiz, kısmen ya da tamamen çoğaltılıp yayınlanamaz.*

Sertifika No / 12062

© Gelenek Yayıncılık San. ve Tic. Ltd. şti.
Adres: Fevzi Çakmak Mh. 1110 Sk. No: 10/1 Esenler / İSTANBUL
Tel: 0212 562 01 71- Faks: 0212 562 01 72 – www.gelenek.com.tr
Miras Yayınları bir Gelenek Yayıncılık San. ve Tic. Ltd. şti. nin markasıdır.

KUR'AN VE TIP

Dr. İSMAİL ÇAPAK
Doç. Dr. HABİB GEDİK

YAZAR HAKKINDA

DR. İSMAİL ÇAPAK

Brussels Capital Universty Öğretim Üyesi

11 Haziran 1954 tarihinde Manisa'da dünyaya geldi. İlkokulu Manisa'da, Ortaokulu Manisa'ya bağlı Halit Paşa bucağında bitirdi. 1971 yılında Manisa Ticaret Lisesi'nden mezun oldu. Aynı yıl Hv. Astsb. Okulu'na girdi ve 1972 yılında bu okuldan diploma aldı. 1976'da Hava Astsubaylığından ayrıldı. Akşamları, İktisadi Ticari İlimler Akademisi, Aksaray İktisat ve Ticaret Yüksek Okulu'na devam etti ve bu okulu 1978 yılında bitirdi.

Marmara Üniversitesi'nde Ekonomi, Master-Doktora programını tamamladı. Akademik kariyerine devam etmeyip serbest ticarete başladı. Beş yıldır İslâm ekonomisi üzerine araştırma yapıp makaleler yazmaktadır.

Yazar, evli ve iki çocuk babasıdır ve halen Brussels Capital Universty Öğretim Üyeliği görevine devam etmektedir.

Doç. Dr. HABİB GEDİK

Enfeksiyon Hastalıkları ve Klinik Mikrobiyoloji Uzmanı

1977 yılında İstanbul'da doğdu, ilk-orta- lise öğrenimini İstanbul'da tamamladıktan sonra İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi'nde yüksek öğrenimini 2000 yılında tamamladı. 2005 yılı sonunda Enfeksiyon hastalıkları ve Klinik Mikrobiyoloji uzmanı olduktan sonra akademik çalışmalarına devam etti. 2015 yılında Doçent Ünvanı alan Yazar halen Bakırköy Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nde görev yapmaktadır. Yazarın kendi dalında 63 uluslararası, 10 yurtiçi basılmış bilimsel çalışması ve bunlara yapılmış 200 atfı bulunmaktadır. İngilizce, Almanca ve İspanyolca dillerini konuşan Yazar'ın alanında uluslararası mentörlük ünvanı da bulunmaktadır.

İÇİNDEKİLER



ÖNSÖZ.....11

Birinci Bölüm

KUR'AN-I KERİM'DE TIPLA İLGİLİ ÂYETLER.....17

İkinci Bölüm

TIPLA İLGİLİ HADİSLER85

Üçüncü Bölüm

PEYGAMBERİMİZ DÖNEMİNDE KORUYUCU

HEKİMLİK.....97

1. Hz. Peygamber'in Sünnetinde Koruyucu Hekimlik.....97

I. Temizlik97

1. Temizliğin dindeki yeri97

2. Beden temizliği98

a) Hadesten ve necasetten temizlik.....98

b) Fitri temizlik.....101

c) Abdest.....102

d) Misvak kullanma.....105

3. Elbise temizliği.....106

4. Çevre temizliği108

a) Yakın çevre (mesken-mescit) temizliği.....	108
b) Uzak çevre (yeryüzü, sular, yollar ve gölgelikler) temizliği ..	113
c) Suların temizliği.....	115
II. Hz. Peygamber'in Sünnetinde Beslenme.....	116
1. Beslenmede genel kurallar.....	116
2. Peygamberimiz'in övdüğü ve sevdiği gıdalar.....	126
3. Hz. Peygamber'in günlük yemek tercihi	128
4. Rasûlüllah'ın Yeme İçme Sünnetindeki Bilimsel Mucizeler.....	129
a) Sabahleyin bir bardak bal şerbetindeki sağlık	130
b) Yedi tane 'acve' hurması ile bir bardak sütteki sır ve şifa	130
c) Bir kaşık zeytinyağı ile iki damla sirkede sağlık mucizesi	132
d) Maydanoz ve havuçtaki sağlık sırrı.....	135
e) Akşam yemeği sünnetinde sağlık	136
III. Ruh Sağlığı	137
1. Allah'a Tam Bir İman.....	139
2. Kur'an Okuma ve Dinleme	144
3. Dua Etme.....	150
4. İyimser Olma	154
5. Güzel Söz Söyleme	164
6. Öfkeye Hâkim Olmada Sağlık.....	170
Modern Tıp ve Öfke	171
a) Öfkenin sağlık üzerindeki olumsuz etkileri	171
b) Sünnette Öfkeye Hâkim Olmanın Yolları	176
c) Öfkeye Hâkim Olmanın Faydaları.....	180
IV. Hz. Peygamber'in Sünnetinde Genel Sağlık.....	180
1. İbadetler	180
a. Namazda Sağlık.....	185
b. Oruçta Sağlık	188
2. Sünnette Bulaşıcı Hastalıklardan Korunma.....	197
a. Aksırma (hapşırma).....	198
b. Esneme	200
c. Uykudan uyanırken elleri yıkamak.....	201

d. Hastalardan uzak durmak.....	202
e. Karantina	203
3. Sünnet Olan Uykuda Sağlık.....	206
a. Hz. Peygamber'in uyku şekli ve zamanı.....	207
b. Uykunun çeşitleri.....	211
1. Sadece gece uyumak yeterli değil	212
2. Bir saat kaylûle uykusu gece uykusu kadar faydalıdır	213
3. Öğle uykusu (kaylûle) kalbi korur	214
4. Kaylûle uykusu beyin ve hafızayı güçlendirir.....	215
4. Hacâmat'ta Sağlık	218
a. Hacâmatın yapıldığı uzuvlar	221
b. Hacâmatın zamanı.....	221
c. Hacâmatın faydaları	223
d. Batıda Hacâmatla ilgili çalışmalar	226
5. Evlenme Sünnetinde Sağlık	227
6. Hz. Peygamber'in Sünnetinde Spor	231

Dördüncü Bölüm

HZ. PEYGAMBER'İN SÜNNETİNDE SAĞLIK

MUCİZELERİ.....	239
1. Tıbb-ı Nebvî'nin Dünü Bugünü.....	239
a. Rasûlüllah'ın Sünnetinde Tıp	239
b. Hz. Peygamber'in Sağlığa Verdiği Önem	243
2. Hz. Peygamber'in Edep ve Âdabında Sağlık Mucizeleri	246
a. Güzel Söz Söylemede Sağlık Mucizesi.....	248
b. Tebessüm etmede sağlık.....	248
c. Hz. Peygamber'in uykusu.....	251
d. Sağ Tarafa Yatmanın Beyne Etkisi.....	251
3. Kur'an ve Sünnette Sağlıklı Yiyecekler.....	253
a. Kur'an ve Sünnette Şifalı Yiyecekler	255
1. Hadis ve Modern Tıpta Bal	255
2. Hadis ve Modern Tıp'ta Zeytin.....	262

3. Kur'an ve Modern Tıpta İncir	268
100 gr. kuru incirdeki gıda değerleri.....	272
b. Hz. Peygamber'in Beslenme Sünneti	273
1. Yemekten Önce Meyve Yemek	273
2. Yemekte Midenin Üçte Birini Boş Bırakmak	274
3. Su İçme Adabında Sağlık	281
4. Sünnete Göre Hayvan Kesiminde Sağlık Mucizesi	285
5. İdeal Bir Yemek Programı (Haftalık).....	288
4. Hz. Peygamber'in Yeme-İçme Sünnetinde Sağlık Mucizeleri.....	289
a. Allah Rasûlü'nün tercih ettiği genel yiyecek ve içecekler	289
b. Hz. Peygamber'in genel olarak yeme ve içme tercihleri	293
5. Hz. Peygamber'in Sünnetinde Tedavi.....	295
I. Maddî İlaçla Tedavi	300
1. Mantar ile Tedavi.....	304
2. Su ile Tedavi.....	305
3. Dokunma ve Üfleme Yoluyla Tedavi	308
II. Mânevî İlaçla Tedavi.....	309
1. Besmele ve su ile tedavi.....	310
2. Dua ile Tedavi.....	313
3. Esmâü'l-Hüsna ile Tedavi.....	330
4. Ziyaret ve Sadaka ile Tedavi	336

Beşinci Bölüm

İBNİ SİNA (980-1037)	341
----------------------------	-----

Altıncı Bölüm

EL-BÎRÛNÎ (973 HÂREZM -1051 GAZNE).....	349
---	-----

Yedinci Bölüm

KUR'AN-I KERİM'DE TIP İLE İLGİLİ SORU VE CEVAPLAR.....	361
1. İntihar etmek caiz midir?.....	361

2. İçki ve uyuşturucu gibi dinde haram kılınan şeylerle tedavi mümkün müdür?	362
3. İslam'a göre kadın doktorun erkeği, erkek doktorun kadını tedavi etmesi caiz midir?	362
4. Hacâmat dinimize göre uygun mudur?	363
5. Sigaranın dindeki hükmü nedir?	363
6. Nüfus planlaması dinen caiz midir?	364
7. Ana Rahmindeki Bebeğin Alınması Dinen Caiz midir?	365
8. Tüp bebek yöntemi dinen caiz midir? Hangi yöntemler uygun olur?	365
9. Çocuğun anadan ve babadan 23'er kromozom almasının hikmeti nedir?	366
10. İnsan Kopyalama Dinen Caiz midir?	367
11. İnsanın, organlarını satması veya bağışlaması caiz midir?	368
12. Cenin'in organ naklinde kullanılması, yani zorunlu bir kürtaj sonucu alınmış olan ceninin organlarının tedavi amaçlı kullanılması caiz midir?	369
13. Üreme organlarının başka kişilere nakli caiz midir?	369
14. Beyin Nakli caiz midir?	369
15. Özürlü çocuğun ana rahminden alınması caiz midir?	370
16. Tıbben beyin ölümü gerçekleşen ve kalpleri geri gelmez şekilde duranlardan yoğun bakım cihazlarının çekilmesi caiz midir?	371
KAYNAKLAR	373

ÖNSÖZ



Yüce kitabımız Kur'an-ı Kerim bütün konulara ışık tuttuğu gibi tıp ilmine de ışık tutmuştur.

Kur'an-ı Kerim, muhteva ve kapsadığı konular dolayısıyla dini talimleri emredici ve ahlakı güzelleştirici mahiyettedir. Kur'an-ı Kerim, insanın neşv ü neması, zürriyeti, anatomisi (vücut yapısı ilmi), fizyolojisi (canlıların organlarını ve bunların işlerini inceleyen bilim), patoloji (hastalıklar bilgisi), vücut ve ruh hastalıkları, tedavi fenni ve ölüm hakkında da bilgiler vermektedir.

Kur'an-ı Kerim'in önemle üzerinde durduğu ilahi (dini) ilimden sonra tıp ve koruyucu hekimlik gelmektedir. Bu sebeple Kur'an-ı Kerim insanı ve insan sağlığını hedef almış ve onları korumayı amaçlamıştır.

Kur'an-ı Kerim; gebelik, kısırlık, hayız halinde kadınlara yaklaşılmaması, çocukların emzirilmesi, tıbbi mahzurları yönüyle süt kardeş ve süt anne ile evlenilmemesi, ihtiyarlıkta gebe kalınıp kalınamayacağı, anatomi, fizyoloji gibi konulardan bahsetmekte, hastalıkların nasıl teşekkül ettiğine ve sebeplerine dair bilgiler vermektedir.

Hastalık sebepleri olarak Kur'an-ı Kerim, ruhi etkilere büyük ölçüde yer vermekte, üzüntüyü ve ruhi bunalımı hastalıkların baş sebebi saymaktadır.

Ayrıca hastalık sebebi olarak sihir, büyü, cinlerin ve şeytanın musallat oluşu gibi etkilerin varlığını da kabul etmektedir.

Kur'an-ı Kerim'de zikredilen hastalık sebepleri sadece bu kadar değildir. Bunlara ilaveten Kur'an-ı Kerim'de bazı bilinen hastalık sebepleri üzerinde de durulmaktadır.

Mesela; yaralanmada sebeple sonuç arasındaki münasebetten bahsetmekte ve bu konuda geniş bilgiler vermektedir.

Maddi hastalık türlerinden körlük ve abras (alaca) hastalığını zikretmesine mukabil Kur'an-ı Kerim, genellikle hastalıkların kaynağını ruhi etkenlerde gördüğü için ruh hekimliği alanına önem vermiştir. Mesela; bu konuda heyecanın fizyolojik işaretlerinden, ihtiyarlık alametlerinden, içkinin insan üzerindeki etkisinin ruh hekimliği yönünden öneminden, sevincin insan üzerindeki olumlu etkisinden özellikle bahsetmektedir.

Kur'an-ı Kerim'deki tıbbi ayetler ve tıbb-ı nebevi ile de bugünkü modern tıbbın tasvip ettiği prensiplerin getirildiği görülmektedir. Rasûl-i Ekrem (sav) bizzat tedavi olmuş ve tedavi usullerini de göstermiştir. Ashab-ı Kiram da tıbbi konularda Hz. Peygamber'in tavsiyelerine titizlikle uymuşlardır.

Sağlığı korumak peygamberlerin sünneti, tıp ilmi ile amel etmek ise ilahi bir kanun gereğidir. Hekim, derdin ilacını, Allah ise şifasını verir.

Tıbb-ı Nebevi;

- Kamil (olgun) akıl,
- Nübüvvet (peygamberlik) nuru ve
- İlahi vahy'in mahsülüdür.

Diğer tıp ise normal akıl, tahmin, zan ve tecrübeye dayanır.

– Kur’an, canlı kalplere, temiz ruhlara şifa olduğu gibi tıbb-ı nebevi de temiz bedenlere şifadır.

Peygamber Efendimiz’e (sav) tıp ve sağlık hakkında Allah’tan (cc) gelen vahiyler ve ondan nakledilen hadisler Müslüman tıp âlimlerine ve bütün insanlığa ışık olmuştur.

Allah, hekimlerin hekimidir, O’ndan büyük hekim yoktur.

**

Kur’an ve Tıp kitabını birlikte yazdığımız sevgili dostum Doç. Dr. Habib Gedik Bey’e bu çalışmadaki emeklerinden dolayı teşekkür ederim.

Yine kitabın hazırlanmasının çeşitli aşamalarında sabırla desteklerini esirgemeyen eşim Semra Hanımefendiye ve oğullarım Burak ile Burhan’a ve gelinlerim Ayşegül ve Ece’ye de teşekkürlerimi sunarım.

Yine bu çalışmaya engin bilgisi ile destek olan dünyaca ünlü bilim adamımız beyin cerrahı Prof. Dr. İsmail Hakkı Aydın’a da en kalbi şükranlarımı arz ederim.

Bu mütevazı çalışmamızla karınca kararınca insanımıza faydalı olabilirsek kendimizi bahtiyar sayarız.

Hasbelbeşer bu çalışmada olabilecek yanlışlar konusunda bizi uyarırsanız minnettar oluruz.

Gayret bizden başarı Allah’tandır.

Önsözü, sözlerin en güzeli ile bitirmek istiyorum:

“Melekler; Yâ Rab, seni noksan sıfatlardan tenzih ederiz; senin bize öğrettiklerinden başka bilgimiz yoktur. Şüphesiz Âlîm ve Hakîm olan Sensin” dediler. (Bakara, 2/32)

DR. İSMAİL ÇAPAK

İstanbul, 2018

Birinci Bölüm

KUR'AN-I KERİM'DE
TIP'LA İLGİLİ ÂYETLER

KUR'AN-I KERİM'DE TIP'LA İLGİLİ ÂYETLER



B İSMİLLAHİRRAHMANİRRAHİM

1. Ey Ademoğulları! Her mescitte ziynetinizi takının (güzel ve temiz giyinin). Yiyin, için fakat israf etmeyin. Çünkü O, israf edenleri sevmez. (A' raf, 7/31)

Sağlık, biyopsikososyal bir varlık olan insanın bu üç konuda uygun ve doğru bir şekilde yaşamasıdır. Bu üç ana konunun her biri sağlığın korunması açısından olmazsa olmazdır. Sağlık, biyolojik olarak sağlığın korunmasında vücudun ihtiyacı olan besinlerin temiz ve yeterli miktarda alınmasıdır. Vücudun hastalık yapıcı mikroorganizmalardan uzak tutulması için doğru beslenme ve temizlik esastır. Kişilerin vücut ve elbise temizliği bu mikroorganizmalardan uzak durması için esastır.

2. Zekeriyya, “Rabbim, hanımım kısır ve ben de ihtiyarlığın son noktasına ulaşmış iken, benim nasıl çocuğum olur? (Vahiy meleği) dedi ki: Evet, öyle. (Ancak) Rabbin diyor ki: Bu bana göre kolaydır. Nitekim daha önce, hiçbir şey değil iken seni de yarattım. (Meryem, 19/ 8-9)

Kısırlık ya da infertilite kadınlarda ve erkeklerde tıbbî

sebepler dolayısıyla bebek sahibi olamama durumudur. Tıp literatüründe ise kısırılık, herhangi bir korunma olmaksızın, düzenli ilişkiye rağmen bir yıl içerisinde bebek sahibi olunamaması olarak tanımlanmıştır.

Bu âyet-i kerimelerde iki farklı durum söz konusudur:

Birincisi, o dönemde tıp henüz gelişmemiş olduğundan tüp bebek ve diğer kısırılık tedavisi için yapılan uygulamaların olmaması nedeniyle kişilerin çocuk sahibi olamamalarıdır.

İkincisi, olayın mucize boyutudur. Ancak tüp bebek uygulamalarında spermi çok az olan ya da hiç olmayan erkeğin testislerinden biyopsi alınarak sperm aranır, bulunan sperm yumurtaya enjekte edilir.

Yeni bir bilimsel çalışma sonucu Hollanda'da vücuttan alınan kök hücrenin sperm yerine kullanılabilmesi çığır açmıştır.

Bizim hücrelerimizde 46 kromozom vardır. Ancak yumurta ve spermde 23 kromozom mevcuttur. Anne ve babadan gelen kromozomlar birleştiği zaman zigotta 46 kromozomlu bir hücre oluşur. Bu gelişme sayesinde insan vücudundan alınan bir kök hücrenin, kromozom sayısı yarıya indirilerek sperm yerine kullanılabileceği bildirilmektedir. Kök hücre konusu esas alınarak bu ayeti yorumladığımızda insan vücudunda yaşadığı müddetçe var olan kök hücreleri sayesinde gebelik oluşması, Hz. Zekerriya'nın eşinin hamile kalması durumunu bilimsel olarak açıklamaktadır.

3. Sana kadınların ay halini sorarlar. De ki: O bir ezadır (rahatsızlıktır). Ay halinde kadınlardan uzak durun. Temizleninceye kadar onlara yaklaşmayın. Temizlendikleri vakit, Allah'ın size emrettiği yerden onlara yaklaşın. Şüphesiz Allah çok tövbe edenleri sever, çok temizlenenleri sever.” (Bakara, 2/222)

Ay hali (menstrüasyon), kadınların üreme hormonlarının aylık hormonal döngüleri (özellikle östrojen ve progesteron)

sebebiyle ayda bir kez, rahimlerinin hamileliğe hazır hale gelmesi ve üreme döngülerinin de bir parçasıdır. Bu durum, kadınların aşığılanmasına, pis görülüp kınanmasına ya da bir eksiklik olarak değerlendirilmesine sebep olacak bir durum değildir. Böyle bir yaklaşım önce, onları o şekilde yaratan Allah'a sonra da kadınlara en büyük saygısızlık ve hakarettir. Zira bu durum insan neslinin devamı için gerekli olan bir durumdur ve aslında kadının kadın olma özelliğini sağlayan bir fizyolojik durumdur. Âdet dönemi öncesi yükselen progesteron hormonunun oluşturduğu biyo-psikolojik değişiklikler âdetle birlikte rahim içeriğinin dışarı atılması için salgılanan prostoglandinin oluşturduğu karın ağrısı ve sancılar mevcut durumun biyolojik açıklamasının bir kısmıdır. Allah Teâlâ bu dönemde kadınların yaşamış olduğu fizyolojik durum nedeniyle kadınları korumak üzere bu ayeti buyurmuştur. Zira ayette belirtildiği gibi annelik için gerekli olan rahim koşullarının sağlanması için yaşadıkları sıkıntılar konusunda bu konuyu anlaması mümkün olmayan erkeklere bu ayet ile uyarıda bulunmuştur. Bu dönemde cinsel ilişkinin yasaklanması; olası enfeksiyonların bulaşmasından rahimin gebelik için uygun koşullarda biyolojik olarak hazırlanmasından ve travmalardan uzak tutulmasından daha önce kadının yaşamış olduğu sıkıntılı duruma karşı koruma altına alınması içindir.

Kadın hiçbir zaman eksik yaratılmış bir varlık olmadığı gibi ayaklarının altına cennetin verildiği ve her zaman hak, hukuk ve biyolojik konularda ezilmeye izin verilmeyecek kadar değer verilmesi gereken bir insan olduğu unutulmamalıdır. Kadına değer verilmeyen, ezilen ya da hakları çiğnenen bir toplum hiçbir zaman İslami olamaz ve ilerleyemez.¹

¹ Lefebvre G, Pinsonneault O, Antao V, Black A, Burnett M, Feldman K, et al.; SOGC. Primary dysmenorrhea consensus guideline. J Obstet Gynaecol Can 2005;27(12):1117- 46.

4. Emzirmeyi tamamlamak isteyenler için anneler çocuklarını iki tam yıl emzirirler. Onların (annelerin) yiyeceği, giyeceği, örfe uygun olarak babaya aittir. Hiçbir kimseye gücünün üstünde bir yük ve sorumluluk teklif edilmez. Hiçbir anne ve hiçbir baba çocuğu sebebiyle zarara uğratılmasın (Baba ölmüşse) mirasçı da aynı şeyle sorumludur. Eğer (anne ve baba) kendi aralarında danışıp anlaşarak (iki yıl dolmadan) çocuğu sütten kesmek isterlerse onlara günah yoktur. Eğer çocuklarınızı (bir sütanneye) emzirtmek isterseniz örfe uygun olarak vereceğiniz ücreti güzelce ödediğiniz takdirde size bir günah yoktur. Allah'a karşı gelmekten sakının ve bilin ki Allah yapmakta olduklarınızı hakkıyla görendir. (Bakara, 2/233)

Anne sütü, yenidoğan bir bebeğin büyümesi ve gelişmesi için gerekli olan tüm besin öğelerini içeren, sindirimi kolay doğal bir besindir. Anne sütü ile emzirmenin hem bebek, hem de anne için beslenme, sağlık, bağışıklık, gelişimsel, psikolojik, sosyal ve ekonomik yönden faydaları vardır. Anne sütü içeriği bebeğin yaşına ve durumuna uygun değişim göstermektedir. Örneğin erken doğum yapan anneler bebeklerinin ağırlığına ve sindirim sistemine uygun süt salgırlar. Erken doğan ve zamanında doğum yapan annelerin sütleri birinci aydan sonra benzer hale gelmektedir. İlk günlerde salgılanan anne sütü daha kesif, protein miktarı yüksek, yağ miktarı düşük, minerallerden ve bebeği enfeksiyonlardan koruyan hücre, antikorlar yönünden zengindir. Günümüzde anne sütünden ek besinlere geçiş 4., 6. aylardan itibaren önerilmekle beraber özellikle iki yaşına kadar anne sütünün de verilmesi önerilmektedir. Ayet-i Kerime'de belirtilen iki yıllık sürede, sosyoekonomik problemlerin olduğu ülkeler ve şartlar dikkate alındığında çocukların büyümesi için gerekli besinlerin anne sütü ile karşılanacağı unutulmamalıdır. Dikkat edilirse ayette emzirmeyi tamamlamak isteyenler ifadesi mevcut

olup bu durum mecburiyetten çok annenin inisiyatifine bırakılmıştır.²

5. Şüphesiz (sağmal) hayvanlarda da sizin için bir ibret vardır. Onların karınlarındaki fişki ile kan arasından (süzülerek gelen ve) içenlere halis ve içimi kolay süt içiriyoruz. (Nahl, 16/66)

İnek sütü vücut için önemli olan kalsiyum ve fosfor bakımından zengin bir gıdadır.

İnek sütünün mineral konsantrasyonu anne sütüne göre daha yüksek, bakır ve kobalt açısından daha zengindir. Bu nedenle süt çocuğuna verilecek inek sütü miktarının ayarlanması önerilmektedir. Yetişkin bir insanın kalsiyum, fosfor ve potasyum ihtiyacı 1 litre sütle karşılanabilmektedir. Gelişmiş ülkelerde kalsiyum ve fosforun önemli bir kısmı sütü ve mamullerinden karşılanabilmektedir. Sütteki kalsiyum bağırırsaklardan emilmeye uygun formda bulunduğundan en iyi şekilde değerlendirilir. Kalsiyum emilimini sütteki laktoz, amino asitlerinden lizin, valin ve histidin, vitamin D ve limon asidi arttırmaktadır. Bir kişinin, süt ve mamülleri olmaksızın kalsiyum ihtiyacını karşılaması pek mümkün değildir. Yetişkin insanların günlük kalsiyum ihtiyacı yarım litre süt ve 50 gram peynirle, çocukların ise yarım litre süt ve 15 gram peynirle karşılanabilmektedir.³

6. Oğulları; Allah'a yemin ederiz ki sen hâlâ Yusuf'u anıp duruyorsun. Sonunda üzüntüden eriyip gideceksin veya helâk olacaksın, dediler. (Yusuf, 12/85)

² Anne Sütü. T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı.

Dr. Aytuğ ATICI, Dr. Selda POLAT, Dr. Ali Haydar TURHAN. Anne Sütü ile Beslenme. Türkiye Klinikleri J Pediatr Sci 2007, 3(6): 1-5.

³ Mehmet Demirci. Sütün Mineral Maddeleri ve İnsan Beslenmesindeki Önemi. Atatürk Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi Cilt 12 Sayı 1 s 195-207.

Travmatik Yas

Sevilen birinin ânî ve şiddet içeren bir şekilde ölümü sonucunda bu kaybı yaşayan bireylerde gelişen belirti ve tepkilere travmatik yas denilmektedir. Her kaybın arkasından gelişen yas normal ve doğal tepkidir. Ancak travmatik yasta ise kaybın beklenmedik olması ve şiddet içermesi bu doğal süreci etkiler. Buradaki travmatik etki bedensel ve ruhsal hastalıkların oluşması için bir risktir. Travma ve kaybın eşzamanlı olarak yarattığı ikili etki ile bireyin dünyayı algılama biçimi ve baş etme mekanizmaları ciddi oranda örselenir. Tüm bunların sonucunda bireyin yas tepkilerinin çözülme süreci uzar. Ayrıca, travmatik kayıp yaşayan bireylerde, yaşadıkları travmaya bağlı olarak travma sonrası stres bozukluğu gelişebilir. Beklenmedik zamanda ve âniden gerçekleşen kayıpların yasını tutma, ölümün yakın olduğuyla ilgili bir uyarı ya da belirtinin olduğu durumlara göre daha güçtür. Travmatik yasta birey kaybettiği kişiyle aşırı uğraşlar içindedir. Normal yastan farklı olarak travmatik yasta ayrılık kaygısı işlevselliği etkileyecek düzeyde tekrarlayıcı ve rahatsız edicidir. Bireyde oluşan tepkiler süreklilik özelliği taşır ve psiko-sosyal işlevsel alanlarında önemli derecede bozulmalara yol açarlar.

Kaybın ardından en az altı ay geçmesine rağmen bireyin sosyal ve mesleki yaşam alanlarındaki işlevselliğinin giderek bozulması patolojik yas olarak tanımlanmıştır. Klinik pratikte farklı bulgu ve biçimlerde görülmesi nedeniyle anormal yas, komplike yas, çözümlememiş yas, maskelenmiş yas, kronik yas, gecikmiş yas gibi değişik şekillerde adlandırılır. Yas tutmanın artık bir noktada kalıp sürekli yas tutma halini almasıdır. Uyuma yönelik ilerlemelerin yerine, stereotipik tekrarlamalar ve iyileşmenin duraklaması görülür.⁴

⁴ Jacobs S. Traumatic grief, diagnosis, treatment and prevention. Philadelphia and London: Brunner/Mazel. 1999: 112.

Yas Tutmanın Tıbbî Durumu

Yapılan araştırmalar duygusal olaylardan sorumlu üç bölgenin üzüntü halinde aktif olduğunu göstermektedir:

1. Amigdala

Beyinde öfke, zevk, üzüntü, korku gibi duygularla ilişkili duyguların hafızada saklanması önemli rolü vardır. Korkutucu bir olay ya da duygu yüklü bir anımız aklımıza ilk geldiğinde amigdala hemen harekete geçer. Kişiler üzgün ve ileri derecede depresyon hastası olduklarında amigdaladaki hareketlilik daha da yüksektir.

2. Hipokampus

Uzun dönemli hafıza ve anımsama sürecinde merkezi bir rol oynar. Beynin bu kısmı, örneğin saldırgan bir köpekle karşılaştığınızda hissettiğiniz korkuyu kaydeden kısımdır. Bu, aslında kendimizi korumamız için gereklidir. Bazı depresyon hastalarında daha küçük bulunmuştur. Sürekli strese maruz kalmanın beynin bu bölgesindeki sinir hücresi gelişimine zarar verdiği görülmüştür.

Mestçioğlu Ö, Sorgun E. Travmatik yas. İçinde: Aker T, Önder ME (ed). Psikolojik travma ve sonuçları. İstanbul: 5US Yayınları, Epsilon Reklamcılık; 2003:179-93.

Olgun-Özpolat T, Yüksel Ş. Yakınlarını kaybeden kişilerin ruhsal durumlarının ve ruhsal durumlarının ve yas tepkilerinin karşılaştırılması. Toplum ve Bilim 2001;90:41-69.

Kubler-Ross E, Hobbing E. On death and dying. New York: Simon & Schuster Adult Publishing Group 1997.

Sezgin U, Yüksel Ş, Topçu Z, Dişçigil GA. Ne zaman travmatik yas tanısı konur? Ne zaman tedavi başlar? Klin Psikiyatr 2004;7(3): 167-75.

Zhang B, El-Jawhri A, Prigerson HG. Update on bereavement research: Evidence based guidelines for diagnosis and treatment of complicated bereavement. J Palliative Med 2006; 9(5): 1188-203.

3. Talamus

Bu bölge, duylara ait bilgiyi toplar ve konuşma, davranışsal tepkiler, hareket, düşünme ve öğrenme gibi önemli işlevlerimizin yönetildiği beyin kodeksine gönderir.

PET denilen görüntüleme tetkiki ile takip edilen hastalarda üzüntü oluşturulmuş ve beynin limbik, paralimbik, talamus, caudate ve putamen kısımlarında belirgin aktivasyon olduğu görülmüştür. Geçici üzüntü halinde limbik sistemde daha geniş bir sahada uyarılma görülmüştür. Aynı hastalarda, neşe uyandıran hadiseler hatırlatıldığında beynin dış kısmı olan kodekse, bölgesel kan akımında belirgin ve yaygın azalma olmuştur. (Özellikle sağ alın ve şakak bölgelerinde).

Bu çalışmaya göre, insanın üzüntü ve neşe durumunun uzun sürmesi, vücutta fizyolojik değişikliklere yol açmaktadır.

Üzüntü, beynin sağ parietal kodeksini (yan kafa kabuk bölgesi) ve sağ medial calcanei kodeksini uyararak yüz mimik hareketlerini geçici olarak değiştirir. Dudak kenarları ve kaşlar alın kasları ile beraber nasibini alır. Normalde bu değişirken depresyonda mimik hareketlerini korur: Donuk, üzgün, enerjisiz.

Bir başka çalışmada beynin prefrontal (ön alın) bölgesine hızlı transkranyal manyetik stimülasyon tatbik edilmiş, neticede neşeli olan kişilerin neşesi azalmış ve üzüntü oluşmuş, kanda tiroid hormon seviyesinde artış görülmüştür. Aynı kişilerin beyninin sol fronteline yani sol alın bölgesine manyetik stimülasyon kişilerin üzüntülerinin kaybolmasını ve neşeli halin oluşmasını sağlamış tiroid hormonu ise ikisinde de artmıştır.

Üzüntü bölgesi uyarılarak yapılan beyin grafikleri olan EEG'de sadece beynin sağ yan bölgelerindeki alfa aktivitelelerinde düşüş görülmesi anlamlı bulunmuştur. Üzüntü durumlarında beynin sağ yarım küresi, sola göre etkilenme yönünden daha anlamlı bulunmuştur. Üzüntü beynin sadece sağ yan bölgesini etkilemeyip sol merkezini de etkilemektedir.

Üzüntü sonucu vücutta adrenokortikotropik hormon (ACTH) salınımı olur. Böbrek üstü bezindeki glikokortikoid alıcılarının aktivasyonu artar, kandaki kortizol seviyesi yükselir.

Salgılanan glikokortikoidler, hücrede depolanmış aminoasitleri ve yağları harekete geçirerek, karaciğer dışındaki bütün hücrelerdeki protein depolarını azaltırlar.

Katabolizma yani kas ve yağ dokusunda RNA (ribonükleik asit) yapımını baskılayarak azaltır. Aşırı üzüntüde kortizol o kadar artar ki kaslar oturduğu yerden kalkamayacağı kadar zayıflayabilir. RNA baskılanması bağışıklık sistemi hücrelerini de azaltır. Yağ yıkımı sonucu glikozun yağ hücrelerine taşınması azalır, plazmada yağ konsantrasyonu artar. Kalbe yaşattığı ritim bozuklukları, kalbi besleyen damarlarda büzülme (içim sıkılıyor hissi) verdiği gibi yine fazla kortizol salınımı ile vücutta su tutulumu ile kalbin yükünün artması söz konusudur.

Sonuçta yıkım sonrası hücrelerin glikoz kullanımı ihtiyacı karaciğerde glikoneogenez (laktik asitten glikoz yapımı) hızının artması sonucu azaldığından kan şeker seviyesi normalin %5'si ile %70'i oranında artar.⁵

7. De ki: Cinlerden ve insanlardan; insanların kalplerine vesvese veren sinsi vesvesecinin kötülüğünden, insanların Rabbine, insanların Melikine, insanların İlahına sığınırım.” (Nâs, 114/1-6)

Takıntı - Vesvese nedir?

Takıntı (Obsesyon), ruhçulukta (spiritüalizm) ve ruhbilimde (psikoloji) farklı olarak tanımlanır ve farklı kavramları ifade etmek üzere kullanılır. Takıntı, psikiyatri sözlüklerinde kısaca “yanlış olduğunu bildiğimiz halde kafamızdan atamadığımız,

⁵ Aşırı Üzüntü Durumunda Beyinde Neler Oluyor? Aysen Çankaya, 20 Eylül 2015, Yayın Linki: <https://www.e-koc.org/asiri-uzuntu-dunimunda-beyinde-neler-oluyor>

mantık ve muhakeme ile uzaklaştırılamayan, arzu edilmeyen saplantı halindeki fikirler” olarak tanımlanır. Ruhçulukta ise, “bir bedensiz ruhun bir bedenliyi (insanı) ona hükmedecek derecede etkisi altına alması” olarak tanımlanır. Tanımlardan da anlaşılabilceği gibi birinde obsede edici etken bir fikir olarak kabul edilir, diğesinde ise bu etken bir fikir değil, bu tür fikirleri obsedeye (obsesyon olayına maruz kalana) aşıl原因anlı bir varlıktır. Obsesyon (obsession) sözcüğü Latince’de “rahatsız etme” anlamında kullanılan “obsideratum” ya da “obsidere” sözcüğünden türetilmiştir.

Ruhçulukta Obsesyonun Oluşmasını Hazırlayan ve İlerleten Başlıca Koşullar

A. Psişik hallerle ilgili olanlar

1. Hipnoz
2. İbadet veya meditasyon, konsantrasyon, izolman gibi birtakım mistik deneyimler sırasında kişinin kendisini çevreden yalıtması.
3. Üzüntü, sevinç gibi heyecan hallerinde aşırılık ve bu heyecanlara kapılarak kendini kaybetmek
4. Dalgınlık ve aşırı yorgunluk.
5. Hastalık komaları.

B. Karakter özellikleriyle ilgili olanlar

1. Bilgisizlik
 - a. Obsesyon hakkında bilimsel yazıları okumamaktan kaynaklanan bilgisizlik.
 - b. Ruhsal irtibat seansında bedensiz varlıkça verilen bilgilerin kontrolüne ve eleştirilmesine olanak veren bilgilerden yoksun olma.

- c- Obsedör tarafından kullanılabilir manevî (din, tasavvuf vs.) konulardaki bilgisizlik.
2. Kişinin akıl ve muhakeme yeteneklerini gerektiği gibi kullanamaması.
 3. Temiz, saf kimselerin obsedör tarafından kullanılabilir din, kutsallık duyguları, mistik eğilimleri ve karşısındaki yüceltme eğilimi.
 4. İnangaçlık. Muhakeme etmeden akla her gelene veya her söylenilene inanmak.
 5. Bağnaz (dogmatik) ve sabit fikirli olmak.
 6. Cesaretsizlik. Obsedöre karşı gelecek cesareti göstereme- me, her şeyine boyun eğme.

C. Ruhsal irtibat seansıyla ilgili olanlar

1. Medyumun bilgi, görgü ve deneyim eksikliği.
2. Operatörün bilgi, görgü ve deneyim eksikliği.

Kimilerine göre, obsesyon olayının oluşması için bir beden- siz varlığın olması şart değildir. Yani insanlar arasında da oluşabilir. Obsedör varlıklar bedenlendiklerinde de saf, temiz in- sanları kandırarak çevrelerine bir sürü mürit toplarlar. Bu du- ruma örnek gösterilebilecek sayısız tarikat ve benzeri oluşum- lar mevcuttur.

Obsesif Kompulsif Kişilik Bozukluğu (OKB)

Obsesyon, beyni bazı düşünce ve davranışlar açısından yö- netememe durumudur.. Tıbbi olarak 8/10 kişide (İnsanların onda sekizinde) rastlanılan yaygın bir hastalıktır. Fakat psiko- lojide durum, obsede kişinin sosyal yaşantı ve çevresine zarar veriyorsa hastalık kapsamına alınır. Bu ayrıntı çoğu insanda görülüyor olmasından kaynaklıdır.

- Kişinin, obsesyonu bir tepki olarak ya da katı bir biçimde

uygulanması gereken kurallarına göre yapmaktan kendini alı-koyamadığı yineleyici davranışlar (örn. el yıkama, düzene koy-ma, kontrol etme) ya da zihinsel eylemler (örn. dua etme, sayı sayma, birtakım sözcükleri sessiz bir biçimde söyleyip durma).

– Davranışlar ya da zihinsel eylemler, sıkıntıdan kurtulma-ya ya da var olan sıkıntıyı azaltmaya ya da korku yaratan olay ya da durumdan korunmaya yöneliktir; ancak bu davranışlar ya da zihinsel eylemler ya etkisizleştirilmesi ya da korunulması tasarlanan şeylerle gerçekçi bir biçimde ilişkili değildir ya da açıkça çok aşırı bir düzeydedir.

Yapılan nörokimyasal çalışmalar, beyin görüntüleme çalış-maları ve nöropsikolojik değerlendirmeler hastalığa beynin ba-zal ganglionlar ve frontal bölgelerindeki bir takım işlev bozuk-luklarının sebep olduğu, serotonin ve dopamin gibi nörotrans-mitterlerin düzeylerinin de hastalığın ortaya çıkışıyla ilgili ol-duğunu göstermektedir. Hastalığın genetik olarak geçişiyle il-gili de güçlü kanıtlar vardır. Yine çalışmalar göstermiştir ki ba-zı OKB vakaları tik bozukluğu ve Tourette sendromu ile bir-likte gösterebilmektedir ve bu da bu vakaların benzer gene-tik orijinden kaynaklanabileceklerini düşündürmektedir.

OKB'nin çocuklarda sanılandan çok daha fazla görüldüğü ancak, çocukların sıklıkla ayıplanacakları ve yanlış anlaşıla-cakları gibi düşünceler nedeniyle sıkıntılarını gizleme eğili-minde oldukları bilinmektedir. Anne - baba veya öğretmen-ler çocuklara yaklaşımlarında güven verici davranır, çocukla-rın yanlarında rahat ve açık davranmasını sağlayabilirlerse çocuklar da sıkıntılarını söyleme konusunda daha rahat dav-ranacaktır.

Peki çocuklar takıntılarını nasıl dile getirirler?

Sıklıkla konudan bahsederken sıkıntılı oldukları göze çarpar. Kendileri aslında bu şekilde düşünmek veya davranmak

istemedikleri halde içlerinden bir sesin (bazen kendi düşüncesi olduğunu söylerler, bazılarıysa başka birisinin sesi olarak tanımlayabilir) belli davranış ve düşüncelere yol açtığını dile getirirler. Örn: İçinden herhangi bir şeye küfür etmek gelmesi, rahatsız edici cinsel içerikli görüntülerin göz önüne gelmesi, bir şeyi iki kez yapmazsa kötü bir şey olacağı veya kapıyı kilitlemiş olmasına rağmen sanki kilitlemediğini düşünmesi ve tekrar tekrar kontrol etmek zorunda kalması gibi. Bazen düşünceler eşlik etmeden sadece tekrar eden davranışlar (kompulsiyonlar) ortaya çıkabilir ve bunlar dışarıdan rahatlıkla gözlemlenebilir.

Obsesyon ve Kompulsif Arasındaki Fark Örnekleri

Tekrar hatırlatmak gerekirse; obsesyon, düşünce takıntısı, kompulsif ise obsesyonun davranışa yansımış halidir.

– Duştan yeni çıkmış olmasına rağmen; “Tam olarak temizlenmedim mi acaba?” kurgusu obsesyon, sonrasında tekrar tekrar duşa girmek ise kompulsif durumdur.

– Evden çıkıp sokakta yürürken “Kapıyı kitlemiş miydim?” düşüncesi obsedenin saplantısıdır, akabinde gidip kapıyı kontrol etmesi ise kişinin zorlantısıdır.

– Kendisi ile “Ben gidip şu duvarın köşesine dokunamam!” şeklinde iddiaya giren obsedenin bu düşüncesi onun saplantısı, kurguladığı iddia uğruna gidip duvara dokunması ise zorlantısıdır.

– Bir tartışma anında karşı taraftan herhangi bir tepki gelmemesine rağmen obsedeyi zorlayan “Belki de anlaşılmadı” kurgusu onun saplantısı, bunun üzerine defalarca aynı konu üzerinde karşıya ispatlarda bulunması ise kişinin zorlantısıdır.

– Kahkahalarla gülerken «Başıma bir şey mi gelecek yoksa?» kurgusu kişinin saplantısı, bu kurgu doğrultusunda kahkahayı kesmesi ise kişinin zorlantısıdır.

Obsesyon Olasılığının Yükselmesi Durumu

İnsanın kendi beynine hükmedememe durumu bellidir ki ruhsal yahut psikolojik olarak zayıflama anlarıyla bağlantılıdır. Bu durum çeşidine göre uzun yahut kısa vadeli olabilir. Genel olarak düşünsel obsesif sorunlara neden olan ve tedavisini zorlaştıran maddeler aşağıdaki gibidir:

- Hipnoz (Konsantrasyon eksikliği)
- İbadet veya meditasyon, konsantrasyon, izolman gibi birtakım mistik deneyimler sırasında kişinin kendisini çevreden yalıtması.
- Üzüntü, sevinç gibi heyecan hallerinde aşırılık ve bu heyecanlara kapılarak kendini kaybetmek.
- Dalgınlık ve aşırı yorgunluk.
- Hastalık komaları

Basit Obsesyon Örnekleri

- Hastalık bulaşacağı düşüncesi,
- Cinsel içerikli düşünceler,
- Yasak veya şiddet içeren düşünceler,
- Anlatma, sorma, onaylatma ihtiyacı.

Basit Kompulsif Örnekleri

- Elini tekrar tekrar yıkama.
- Tablo, resim v.b. cisimlerin simetrik olmadığını fark edip düzeltmek.
- Elektrik, ütü vs. açık unutulup unutulmadığını defalarca kontrol etme.
- Karşısındaki insanın giysilerinin renklerini saymak.
- Karşıdan gelen arabaları saymak.
- Gölge ve çizgilere basamama.

- Uyurken yorganı yataktan taşırmamak.
- Zihindeki sözcükleri sessiz bir biçimde söyleme.

Psikoloji'de Takıntı

Takıntı (obsesyon) ya da saplantı psikiyatri sözlüklerinde şöyle tanımlanır:

“Yanlış olduğunu bildiğimiz halde kafamızdan atamadığımız, mantık ve muhakeme ile uzaklaştırılamayan, arzu edilmeyen saplantı halindeki fikirler”

ya da;

“Bilince takılarak korku ve bunalım yaratan, kişinin istemli çabalarına karşın kurtulamadığı ısrarla tekrar eden düşünce, hayal ya da tepiler”

Mikrop kapma düşüncesi, aykırı cinsel düşünceler ve küfürlü dinsel düşünceler takıntılara örnek olarak gösterilebilir.

Bu düşünceleri etkisizleştirmek için yapılan hareketlere ise kompülsiyon adı verilir. Mikrop kapma takıntısını gidermek üzere aşırı temizlik, küfürlü dinsel düşüncelere karşı dualar etme, birtakım kelimeleri sessizce tekrar edip durma veya içinden sayı sayma kompülsiyonlara örnek olarak gösterilebilir. Takıntılar kişinin anksiyetesini (kaygı) arttırırlar; kişi de anksiyetesinden kurtulmak için kompülsiyonlara yönelir.⁶

8. “... Arkadaşınız Muhammed'de cinnetten eser yoktur. O şiddetli bir azaptan önce sizin için ancak bir uyarıcıdır.”
(Sebe', 34/46)

⁶ Takıntı. Wikipedia' nın 25.12.2016 tarihindeki versiyonundan alınmadır. İlgili link: <https://tr.wikipedia.org/wiki/Takıntı?oldid=17974245>

Cinnet Nedir?

Cinnet; Türk dil kurumuna göre delilik olarak tanımlanmaktadır. Psikolojik boyutuna baktığımızda bir kişinin bir anda ve kısa bir süre devam eden normal zamanda yapmayacağı akıl dışı ve mantıksız davranışlar yapması olarak tanımlanmaktadır.

Cinnet'i; bireyin kişilik yapısı, yaşadığı yoğun stres ve kaygı durumu, öfke durumunun etkisi altında ânîden ortaya çıkan ve ruhsal parçalanma sonucunda bastırmaya çalıştığı yıkıcı ve zarar verme dürtülerinin kontrolsüzce ortaya çıkması olarak tanımlayabiliriz.

Cinnet bir ruhsal problemdir. Kişinin hem geçmişten getirdiği problemleri yaşantıları törpüleyememesi hem de gün içerisinde gerek iş veya okul yaşantısı gerek aile yaşantısı gerekse ekonomik problemleri çözümleyemediği için tüm bunların etkisi altında cinnet ortaya çıkabilir. Bu durumları yaşayan tüm bireylere cinnet geçiriyor gibi bir genelleme yapmamız doğru değildir. Ancak bazı ruhsal problem yaşayan bireylerde cinnet geçirme olasılığı artmaktadır. Bunların; ağır ve uzun süreli depresyon ve ânî travmatik şok yaşayanlarda, aşırı kuşkucu ve şüpheli olan kişilerde daha sık görülme ihtimali vardır.

Cinnet bireyin davranışlarını kontrol etme mekanizmasının sıfırlandığı ve kişinin bastırmaya çalıştığı dürtüsellik, saldırganlık, yıkıcılık veya cinsellik dürtülerinin su yüzüne çıktığı bir andır. Cinnet dediğimizde genellikle yıkıcı bir tablo düşünebiliriz. Ama her bireyin cinnet problemi aynı şekilde ve aynı şiddette olmayabilir. Örneğin; bazı cinnet vakaları en az 3 kişinin ölümlüyle sonuçlanırken bazılarında sadece yaralama olmaktadır. Tabi ki bu iki durum da olmasını istemediğimiz tablolardır. Cinnet esnasında ne kadar yıkıcı olabileceği; kişinin kişilik yapısıyla, kaygı ve stres yoğunluğuyla, o anda yaşadığı öfke boyutuyla ve bastırıldığı dürtüleriyle doğru orantılı olabilmektedir.

Cinnet esnasında birey, geçici bir ruhsal parçalanma ve dağılma yaşar. Cinnet anında ne yaptığını hatırlayabilir ancak bu davranışı durdurabilecek kontrol mekanizması devre dışı olduğu için davranışını durduramaz.

Cinnet geçirmeyi tamamen önlemek mümkün olmayabilir. Bu nedenle cinnet geçirme halini öngörmek için yaşam tarzını ve hayatında olup biten önemli olayları incelemek gerekir. Bir kişi eğer çok stresli bir iş hayatı geçiriyorsa, ev içerisinde huzursuzluklar yaşıyorsa, ekonomik olarak kaygılar yaşıyorsa, çocuklarla ilgili önemli problemler ve kaygılar varsa bu birey bir süre sonra aşırı sinirli, öfkeli hırçın olmaya başlayabilir veya tam tersi olarak öfkesini, kaygısını göstermemeye çalışabilir veya gösteremeyebilir. İşte bu gibi durumlarda kişinin çevresinin ona yaklaşımı çok önemlidir.⁷

9. Firavun; bu size gönderilen peygamberiniz, şüphesiz delidir, dedi. (Şuarâ, 26/27)

10. Allah'a karşı yalan mı uydurdu, yoksa onda delilik mi var? Hayır, öyle değil, âhirete inanmayanlar azap ve derin sapıklık içindedirler. (Sebe', 34/8)

Psikoz (Delilik)

Psikoz, düşünce ve duyunun ağır oranda bozulduğu zihin durumunu tanımlamakta kullanılan genel bir psikiyatri terimidir. Psikotik epizod geçiren hastalar halüsinasyonlar görüp delüzyonel inançlar taşıyabilir (grandiyöz veya paranoid delüzyonlar gibi), kişilik değişiklikleri ve düşünce bozukluğu gösterebilir. Bir psikotik epizod gerçek ile bağlantıların kopması veya zarar görmesi ile karakterizedir denilebilir. Gençlerde daha sık görülen psikoz ağır bir zihinsel hastalığın belirtisi olabilir.

⁷ Cinnet nedir? Nasıl Ortaya Çıkar? Psikolog ceren Gümüş. İlgili yazının linki: <http://www.pisikonet.com/Yazilarimiz-cinnet-nedir7-132.html>

Etimoloji

Psikoz sözcüğü ilk kez Ernst von Feuchtersleben tarafından 1845'te delilik ve maniye alternatif olarak kullanılmıştır. Sözcük Yunanca psyche (“zihin, ruh”) ve -osis (“hastalıklı” veya “anormal durum”) dan türemiştir. Sözcük zihin bozuklukları olduğu düşünülen bozuklukları, sinir sistemindeki bir bozukluktan türediği düşünülen nevrozdan ayırmak için kullanılmıştı.

Genel Bakış

Genel psikiyatride psikoz ağır akıl hastalığının semptomu olarak kabul edilir, fakat kendisi bir diyagnoz sayılmaz. Her ne kadar sadece belirli bir psikolojik veya fiziksel durumla arasında bağlantı olmasa da, özellikle şizofreni, bipolar bozukluk ve ağır klinik depresyon ile ilişkilendirilmiştir. Ayrıca psikotik duruma yol açabilecek, saptanabilir fiziksel patolojiler de vardır; beyin zedelenmesi veya diğer nörolojik bozukluklar, lupus ve alışkanlık oluşmuş uyuşturucu maddelerin kullanımının geri çekilmesi gibi.

Psikoz terimi, bir kişinin davranışları sebebiyle suçlanamayacağını ortaya koyan ve hukuki bir terim olan delilik kavramından ayrı tutulmalıdır. Benzer bir şekilde, bir kişilik bozukluğu olan psikopatiden de farklıdır. Her ne kadar yaygın görüş ikisini aynı şekilde ele almakta ve psiko olarak kısaltmakta ise de, psikoz psikopatinin temel özellikleriyle benzerlik taşımaz; özellikle şiddet yönü psikozda nadiren görülürken gerçeklik duyusunun bozulması ve kaybolması da psikopatide nadiren görülür.

Psikoz ayrıca deliryum durumundan da farklıdır. Zira bir psikotik birey yüksek düzeyde entelektüel emek isteyen işleri bilinci açıkken yapabilir. Son olarak, zihinsel hastalıktan da ayrıştırılmalıdır. Psikoz diğer zihinsel hastalıkların bir semptomu olarak görülebilir. Fakat tanımsal bir kavram olarak

kendi başına bir hastalık sayılır. Örneğin, şizofrenili kişiler psikoz içermeyen uzun dönemler geçirebilir ve bipolar bozukluğu ve depresyonu olan kişilerde de psikozsuz duygudurum semptomları olabilir. Tersine şekilde, kronik zihinsel hastalığı olmayan birisinde, yoğun stres veya bir advers ilaç tepkisi nedeniyle psikoz oluşabilir.

Psikoaktif maddelerin kullanımı sonrası gerçekleşen psikotik durumlar özellikle dozaşımı, kronik kullanım ve kullanmayı bırakma (geri çekilme) ile ilişkilendirilebilir. Belirli bileşikler diğerlerine oranla daha yüksek bir psikozu yol açma olasılığına sahiptirler ve bazı bireyler diğerlerine oranla daha hassas olabilirler. Belirli 'sokak' maddeleri, örneğin özellikle kokain, amfetamin, PCP ve halüsinojenler psikoz gelişimiyle ilişkilidir. Antikolinergik ilaçlar (atropin, skopolamin, Datura stramonium) ve birçok antihistamin de bazı kişilerde psikozu yol açabilir.

Merkezi sinir sisteminde genel depresan etkileri olan maddelerin kullanımları sırasında psikozu neden olmamaya eğilimlidirler ve aslında bazı insanlarda semptomların etkilerini azaltabilirler. Fakat bu tip maddelerin kullanımına son verilmesi (geri çekilmesi) özellikle tehlikeli olabilir, psikoz veya deliryuma neden olabilir.

Psikolojik stresin de psikotik durumlarda payı olduğu ve bunları tetiklediği bilinmektedir. Hem yaşam boyunca olmuş çeşitli travmatik olayları barındıran bir geçmişin hem de yeni karşılaşılmış olan stresli bir olayın psikozun gelişiminde payı olduğu bilinmektedir. Stresin tetiklediği kısa dönemli psikoz kısa süreli tepkisel psikoz (veya kısa reaktif psikoz) olarak anılır.

Uykusuzluk psikozla ilişkilendirilmiş olmakla birlikte, çoğunluk için büyük bir risk faktörü olduğuna dair fazla kanıt yoktur. Bazı kişiler hipnagogik veya hipnopompik halüsinasyonlar

geçirse de bunlar normal uyku fenomenleri olup psikozun belirtilerinden sayılmaz.

1960'larda ve 1970'lerde psikoz, karşı kültür eleştirmenlerinin ilgi odağı olmuştur. Bunlar psikozun illa ki bir hastalık olması gerekmediğini belki gerçeklik inşa etmenin sadece farklı bir yolu olabileceğini öne sürmüşlerdir. Örneğin, R. D. Laing psikozun, benzeri görüşlerin hoş karşılanmayacağı bir durumda yaşayan kişilerin kaygılarını sembolik bir şekilde ifadesi olarak görmüştür. Ayrıca psikozun iyileştirici (şifa) ve ruhani yönleri olan transandantal bir deneyim olduğunu iddia etmiştir.

Bununla birlikte, genel olarak psikozun teşhis ve bilimsel incelenmesindeki gelişmeler biyoloji, bilişsel psikoloji ve nöropsikoloji temelli teorilerin kabul edilmesine yol açmıştır. 1990'lardan beri, ABD ve Avrupa'da sadece bir iki saygın pratisyen, psikozu bu bilimsel çerçevedeki kaynaklar dışında yaklaşmıştır.

Antipsikotik ilaçlar psikozun tedavisinde kullanılmaktadır ve potansiyel olarak semptomları nispeten hızlı bir şekilde azaltabilir veya yok edebilirler. Bugün birçok klinik standart organizasyonları tarafından bilişsel, davranışsal terapi psikoz için etkili bir psikolojik tedavi olarak önerilmektedir.⁸

11. (Ey Muhammed) De ki: Ben size ancak bir tek şeyi, Allah için ikişer ikişer, teker teker kalkıp düşünmenizi öğütlüyorum. Arkadaşınız Muhammed'de cinnetten eser yoktur. O şiddetli bir azaptan önce sizin için ancak bir uyarıcıdır. (Sebe', 34/46)

Günlük yaşamda 'cinnet geçirmek' olarak biliniyor ve kullanılıyorsa da aslı, 'cinnet getirmek'tir. Kelime Osmanlıca olup, cin tutulması ya da delilik anlamına geliyor. Psikolojide bir tür

⁸ Psikoz Nedir? Psikoz Hakkında <https://www.msxlab.org/forum/psikoloii-ve-psikivatri/82844-psikoz-nedir-psikoz-hakkinda.html#ixzz5ApgGHCbw>

sinir krizi tanımlaması olarak kullanılıyor ama tam karşılığı yok aslında.

Ciddi psikolojik sorunu olanlarda görülen cinnet durumu bazen hiçbir sorunu olmayan insanlarda da ortaya çıkabiliyor. Özellikle ağır baskı altında kalmak, kendini aşağılanmış hissetmek, yaşadığı olumsuz durumdan çıkış yolu bulamamak gibi kişinin kendisini çok dar alanlarda sıkışmış hissettiği ya da kendini ifade etmekte yetersiz kaldığı durumlarda tetiklenebiliyor ve bu insanlar beklenmedik ağırlıkta şiddet olaylarına yönelebiliyorlar.

Şiddet, cinnetin toplumsal travmaya yol açan en ağır boyutudur.

Genellikle ciddi psikolojik rahatsızlığı bulunan kişilerin, örneğin şizofreni ya da demans gibi ağır bozukluklara sahip kişilerin uyguladıkları şiddette cezai ehliyetleri yoktur. Yani bu insanlar, ister ânî bir öfke ya da cinnet anında, isterse keyfi olarak şiddet uygulayınlar, hiçbir ceza almıyorlar. Ancak bilinen adıyla psikopatların yani, asosyal kişilerin, alkol ve madde bağımlılarının cezai ehliyetleri bulunuyor.

Cinnet geçirmek ya da cinnet getirmek bir anda olan bir olay gibi gözükse de aslında uzun birikimler sonucu oluyor. Üstelik kişi cinnet getirmeden önce yapmayı düşündüğü olayı en ince detayına kadar planlayabiliyor.

Örneğin eşinin kendisini aldattığından şüphelenen kişi, aldatıldığını gözüyle görmek amacıyla uzun uzun takipte kalabilir. Bu arada onları yakaladığında ne tür bir ceza vereceğini hayalinde kurabilir. Kurguladığı olay gerçek olduğunda ise planladığı onca şey boşa çıkabilir, kontrolünü kaybederek kendisinin de beklemediği aşırı bir tepkiyle saldırganlaşabilir. İşte bu aşırı ve kontrolsüz tepki cinnet getirmeye kadar giden durumdur.

İlginç olan bir diğer nokta ise, cinnet geçirmenin, kişinin eğitimiyle, sosyal ve toplumsal konumuyla, cinsiyetiyle ve yaptığı işiyle hiçbir ilişkisinin olmamasıdır.

Cinnet getirmek bazen ânî bir tepki olarak ortaya çıksa da genellikle işaretleri önceden ortaya çıkar. Yakın çevremizdeki bireylerde

- aşırı sinirlilik,
- abartılı tepkiler verme,
- kontrolsüz öfke nöbetleri,
- ciddi uykusuzluk durumu,
- yakınlarına şiddet uygulama,
- içe kapanıklık,
- kendi kendine konuşma ya da hiç konuşmama,
- insanlar hakkında olumsuz yargılarda bulunma,
- aşırı şüphecilik,
- kıskançlık,
- kişisel bakımını ihmal etme

gibi daha önceki yapısına da ters düşecek davranış değişiklikleri ya da davranış bozuklukları gördüğümüzde gereken uyarılarda bulunmak, takibini yaptırmak, tedavi almasını sağlamak önemli bir adımdır.

Her şeyin ötesinde bir de ülke olarak yaşanan krizlerin, siyasi gelişmelerin, sürekli bir savaş ve terör tehdidinin olduğu günümüzde bütün toplumu etkileyen olumsuzlukları görmezden gelemeyiz. Sosyal, siyasal ya da ekonomik tüm olumsuzluklar toplumu da olumsuz olarak etkiler, insanların psikolojik durumlarında hasarlara yol açabilir. Toplumun ekonomik krizlerle mücadele etmesi, artan işsizlik düzeyleri, toplumu bir arada tutan kültürel ve sosyal değerlerdeki aşınma ya da yıpranma insanların hem birbirine hem de içinde yaşadıkları topluma olan güven duygularını tehdit eder. Gelecek endişesi

yaşamak bir anlamda bugüne tutunamamaktır. Canlılar için en önemli tehdit unsuru varlığını sürdürmesine ve hayatına yönelik tehditlerdir. Bu açıdan terör ve savaş ortamları bireyler için en büyük tehdit olarak algılanır. Bu da beden ve ruh sağlığı üzerinde son derece olumsuz etkilere yol açar.⁹

12. Ey insanlar, ölümden sonra diriliş konusunda herhangi bir şüphe içindeyseniz (düşünün ki) hiç şüphesiz biz sizi topraktan, sonra az bir sudan (meniden), sonra bir “alaka”dan, sonra da yaratılışı belli belirsiz bir “mudga”dan yarattık ki size (kudretimizi) apaçık anlatalım. Dilediğimizi belli bir süreye kadar rahimlerde durduruyoruz. Sonra sizi bir çocuk olarak çıkarıyor, sonra da (akıl, temyiz ve kuvvette) tam gücünüze ulaşmanız için (sizi kemale erdirdiyoruz.) İçinizden ölenler olur. Yine içinizden bir kısmı da ömrün en düşkün çağına ulaştırılır ki bilirken hiçbir şey bilmez hale gelsin. Yeryüzünü de ölü, kupkuru görürsün. Biz onun üzerine yağmur indirdiğimiz zaman kıpırdar, kabarır ve her türden iç açıcı çift çift bitkiler bitirir. (Hac, 22/5)

13. Öyleyse insan neden yaratıldığına bir baksın. Fıskırıp çıkan bir sudan yaratıldı. Bu su, bel ile kaburga kemikleri arasından çıkar. Şüphesiz Allah'ın onu, öldükten sonra tekrar diriltmeye de gücü yeter. (Târık, 86/5-8)

14. Şüphesiz biz insanı, karışım halindeki az bir sudan (meniden) yarattık ve onu imtihan edeceğiz. Bu sebeple onu iştirir ve görür kıldık. (İnsan, 76/2)

15. Andolsun, biz insanı, çamurdan (süzülmüş) bir özden yarattık. Sonra onu az bir su (meni) halinde sağlam bir karargâha (ana rahmine) yerleştirdik. Sonra bu az suyu “alaka” haline getirdik. Alakayı da “mudga” yaptık. Bu “mudga”yı da

⁹ <http://www.serapduygulu.com.tr/makaleler/yetiskin/toplumsal-cinnet-topluca-cinnet-1443561456.html>

kemiklere dönüştürdük ve bu kemiklere de et giydirdik. Nihayet onu bambaşka bir yaratık olarak ortaya çıkardık. Yaratıkların en güzeli olan Allah'ın şânı ne yücedir! Sonra (ey insanlar) siz bunun ardından muhakkak öleceksiniz. Sonra yine muhakkak siz, kıyamet gününde (tekrar) diriltileceksiniz. (Mü'minûn, 23/11-16)

16. O, sizi bir tek nefisten yarattı. Sonra ondan eşini var etti. Sizin için hayvanlardan (erkek ve dişi olarak) sekiz eş yarattı. Sizi annelerinizin karnında bir yaratılıştan öbürüne geçirerek üç (kat) karanlık içinde oluşturuyor. İşte Rabbiniz olan Allah budur. Mülk (mutlak hâkimiyet) yalnız O'nundur. On dan başka hiçbir ilah yoktur. O halde nasıl oluyor da haktan döndürülüyorsunuz? (Zümer, 39/6)

17. Biz sizi bayağı bir sudan (meniden) yaratmadık mı? Sonra onu belli bir süreye kadar sağlam bir yerde (ana rahminde) tuttuk. Sonra da ona ölçülü bir biçim verdik. Biz ne güzel biçim verenleriz! (Mürselât, 21-23)

18. Biz, gerçekten insanı en güzel bir biçimde yarattık. (Tin, 95/4)

19. Allah sizi, analarınızın karnından siz hiçbir şey bilmez durumda iken çıkardı. Şükredesiniz diye size kulaklar, gözler ve kalpler verdi. (Nahl, 16/78)

20. Şüphesiz Allah katında (yaratılışları bakımından) İsa'nın durumu, Âdem'in durumu gibidir: Onu topraktan yarattı. Sonra ona "ol" dedi. O da hemen oluverdi. (Âl-i İmrân, 3/59)

21. Allah, sizi (babanız Âdem'i) yerden (bitki bitirir gibi) bitirdi (yarattı.) sonra sizi yine oraya döndürecek ve kesinlikle sizi (yeniden) çıkaracaktır. (Nuh, 71/17-18)

22. O ki yarattığı her şeyi güzel yaptı. İnsanı yaratmaya da çamurdan başladı. (Secde, 32/7)

23. (Ey Muhammed) Şimdi sen onlara sor: Kendilerini yaratmak mı daha zor, yoksa yarattığımız diğer şeyleri yaratmak mı? Şüphesiz biz onları yapışkan bir çamurdan yarattık. (Sâffât, 37/11)

*

**

Döllenme olayının döllenme borusunda meydana gelmesinin ardından zigot ard arda mitoz bölünmeye uğrayarak çok hücreli bir embriyo haline gelir. Embriyonun gelişim sürecini tamamlamasıyla yeni bir birey meydana gelir. Zigot sürecinden başlayıp yeni bir bireyin meydana gelmesiyle sonuçlanan olayların tümüne gelişim basamakları denilmektedir.

Embriyonik Gelişim Basamakları

Segmentasyon

Gastrulasyon

Farklılaşma ve Organogenez

Segmentasyon

– Yumurta hücresi spermle döllenme olayını gerçekleştirmesinin ardından zigot meydana gelir. Zigot daha sonra dizi dizi mitoz bölünme geçirerek hücre sayısını artırır. Bu bölünmelerin tümüne segmentasyon denilmektedir.

– Segmentasyon evresinde herhangi bir hücre büyümesi meydana gelmez.

– Segmentasyon olayında zigot, hacmi azalan küçük yeni hücreler oluşturarak yeni hücrelere bölünür.

– Segmentasyon sonucu meydana gelen hücrelere bîastomer denilmektedir.

– İlk bîastomer zigotta meydana gelir. Zigotta ilk mitozun gerçekleşmesi ile iki blastomerli bir yapı oluşur.

– Zigotta meydana gelen 2 bîastomer tekrar tekrar

bölünerek 4, 8, 16, 32 şeklinde artarak hücre topluluğunu meydana getirir.

– Bîastomer sonucu oluşan aynı büyüklükteki ve aynı kalıtsal özelliklere sahip dut görünümündeki hücre topluluğuna morula denilmektedir.

– Morula evresinde yer alan bir embriyo, görünürde çok sayıda hücreye sahip olsa da blastomerdeki toplam madde miktarı zigottakinden daha azdır. Çünkü zigot büyüme göstermeden bölünmekte olduğu için ve zigotun yapısında bulunan vitellusun (besin maddesinin) bölünmeler esnasında enerji elde etmek için kullanılmasıdır. Embriyo kütlesi döl yatağına yapışması ile artmaya başlamaktadır.

– İlk bölünmelerin gerçekleşmesi ile birlikte hücre sayısı artar ve hücreler kenarlara doğru göç etmeye başlar. Bu hücre topluluğunun içerisinde, içi özel bir tür sıvıyla dolu olan bir boşluk meydana gelir. Meydana gelen bu boşluğa blastula boşluğu denilmektedir. Blastula boşluğu blastosöl adı ile de anılmaktadır.

– Dış kısımdan tek sıralı hücre tabakası ile çevrili olan ve içi sıvı dolu bir küreyi andıran bu embriyo evresine blastula denilmektedir. Blastula evresinde farklılaşma gerçekleşmemektedir. Embriyonik gelişim evresinin blastula evresinde hücre çevresi ile temas halinde bulunduğu için gaz alış verişini kolaylıkla gerçekleştirir.

– Embriyo, blastula evresinde döl yatağına tutunmak için hazır halde bulunmaktadır. Döl yatağına tutunmuş zigot yeterince geliştikten sonra blastosite dönüşmektedir. Blastosit haline gelmiş hücre topluluklarının her bir hücresine embriyonal kök hücre denilmektedir. Bu tür kök hücreler gerekli durumlarda hücre kültüründe ve bilimsel deney ve gözlemler için kullanılmaktadır.

Gastrulasyon

– Blastula evresinden geçen bir grup hücre içe doğru çökmeye başlar. Bu çökme işlemi ile birlikte ilk sindirim boşluğu arkonteron oluşur. Arketonların oluşumu sonucu embriyo artık iki tabakalı olur. Embriyonun dış kısmında ektoderm iç kısmında ise hücre çöküntülerinden kaynaklanan ikinci bir tabaka olan endoderm bulunmaktadır.

– Ektoderm ve endoderm tabakalarından ayrılan bazı hücreler farklılaşarak üçüncü tabaka olan mezodermi oluşturmaktadırlar.

– Mezoderm gelişmesiyle oluşan ikinci vücut (karın) boşluğuna solom denilmektedir. Solom farklı biyoloji kaynaklarında gastrosöl olarak ta adlandırılmaktadır.

– Bu evredeki yapıya gastrula denilmektedir. Gastrula oluşumuna ise gasrulasyon (tabakalaşma) denilmektedir. Sünger ve sölenler canlı grupları ektoderm ve endoderm tabakalarından oluşmaktadır. Bu canlı gruplarında mezoderm tabakası bulunmamaktadır. Yassı solucanlardan itibaren diğer tüm canlı gruplarında mezoderm tabakası bulunmaktadır.

Farklılaşma ve Organogenez

– Gastrula evresinde en belirgin olarak yaşanan olaylar, organizmanın tüm doku, organ ve sistemlerini oluşturan embriyo tabakalarının meydana gelmesidir. Bu endoderm, ekzoderm ve mezoderm tabakalarının farklılaşması sonucu doku ve organların taslakları oluşur. Gebelik sürecinin ilk üç aylık diliminde meydana gelen bu olaya organogenez denilmektedir.

– Organogenez evresinin süreci değişen gen aktiviteleri, hücrelerin göç etmesi, hücrelerin aralarındaki kümeleşme ve karşılıklı etkileşimleri ile meydana gelmektedir. Bu evrede

meydana gelen olaylarla hücrelerin şekillerinde değişiklikler gözlenir.

– Organogenezin ilk süreçlerin embriyonik tabakalar daha küçük hücre topluluklarına ayrılır. Bu hücre toplulukları genlerin kontrolüyle belirli doku ve organları meydana getirir.

– El ve ayak gibi organların oluşmasında rol alan bu hücre topluluklarının bir kısmı çoğalmaya devam ederken bir kısmı ise ölererek organın şekil kazanmasını sağlamaktadır. Farklılaşma gösteren ilk yapılar beyin ve sinir sistemleridir.

İnsaların embriyosunun gelişme sürecinde embriyoyu korumak, gaz alışverişini düzenlemek, beslenmeyi sağlamak ve oluşan atıkların dışarı atılmasını sağlamak için embriyonik zarlar olarak nitelendirilen yapılar oluşmuştur.

Embriyonik zarları ve görevlerini aşağıda ayrı başlıklar şeklinde ele aldık.

Amniyon

Amniyon, embriyonun en iç yüzeyinde bulunan zardır. Bu zar yapısında bulunan keselerin içerisinde amniyon sıvısı bulunmaktadır. Amniyon sıvısının görevi, embriyoyu darbelere karşı ve sarsıntıların yaşanması durumunda korumaktır. Ayrıca amniyon sıvısı ile embriyo kurumamaktadır.

Vitellus Kesesi

Embriyon gelişimi ihtiyaç duyulan besin maddelerinin (vitellus) depo edildiği kesedir. İnsanların embriyolarında kılcal damarla kaplı plasenta oluşmaktadır. Embriyo bu plasenta sayesinde beslenir. Bu nedenle vitellus miktarı oldukça azdır.

Plasenta, besinlerin, solunum gazlarının ve boşaltım atıklarının embriyo ile anne arasındaki alışverişini sağlamaktadır. Embriyo plasentaya göbek bağı ile bağlıdır. Amniyon zarının

kenar kısımları bir araya gelerek göbek bağı oluşturmuştur. Bu oluşuma vitellus kesesi ve allantoyis katılır. Göbek bağında 2 atardamar ve bir adet toplar damar bulunmaktadır.

Allantoyis

Plasentalı memeli canlılar dışında kalan diğer canlı türlerinin embriyolarında meydana gelen atıkları depo eden ve kariyon ile birlikte gaz alış verişini sağlayan zarıdır. İnsan embriyosundaki atık maddeler göbek bağı ile atılmaktadır. Bu nedenle allantoyisler göbek bağının oluşumuna katılmaktadır. Zamanla körelerek kaybolur.

Kariyon

Embriyonun tüm zarlarını en dıştan saran koruyucu zarıdır. Kariyon allantoyis ile birlikte gaz alış verişinde görev almaktadır. Kariyon, döl yatağına ince uzantılar oluşturarak plasentanın yapısına katılmaktadır.

Embriyonik Büyüme ve Gelişme

– Embriyonik gelişme süreçlerinde yapısal farklılaşmalar çok hızlı gerçekleşmektedir.

– 4. hafta insan embriyosu 5 mm olmasına rağmen omurgalı embriyosu olarak bilinmektedir. Organ sistemleri şekillenmeye başlar. Bunu bir örnek ile açıklayacak olursak, kalp oluşumu gerçekleşir ve kollar ile bacaklar oluşur.

– 6. hafta sonuna doğru 12 mm uzunluğuna varan embriyonun baş kısmı iyice farklılaşır. Kol ve bacak kısımları dışarı kısma doğru büyür.

– 8. hafta embriyo 25 mm büyüklüğüne ulaşmıştır. Göz kulak ve burun gibi yapıların taslakları iyice tanınacak hale gelmiştir. Yüz hatları iyice belirgin hale gelir, ilk ayak oluşur ve

onun ardından el parmakları meydana gelir. İnsan embriyosu bu evrede tanınabilir ve ayırt edilebilir, sekizinci hafta ile birlikte embriyo fetüs adını alır. Fetüse cenin de denilmektedir.

– 3. ayın içerisinde fetüsün saçları ve tırnakları oluşmaya başlar. Gebeliğin bu evresinde cinsiyet belli olur. Embriyo 75 mm büyüklüğüne ulaşır.

– 4. ayında insan fetüsü ergin bir insan yüzünün şekline sahip olur.

– 6. ayda kaşlar ve kirpikler ortaya çıkar

– 7. ayda fetüs kırışık ve buruşuk derilidir.

– 8. ayda deri altına yağ depoladığı için erginlikteki halini alır.

Gelişme doğumu ve doğumdan sonra erginleşme süreci devam eder.

Fetüsün döl yatağında gelişim süreci ortalama olarak 280 gündür. Bu süre dolduktan sonra fetüs döl yatağından dışarı atılır.

– Doğumun gerçekleşmesinde yumurtalık, hipofiz bezi ve plasenta hormonlarının rolü vardır. Hipofizden salgılanan oksitosin hormonu döl yatağı kaslarının kasılmasını uyarır. Bu durumda hamileler doğum sancısı çekmeye başlar. Fetüs, kasılan rahim kasları sayesinde başı önde olacak şekilde vajinaya doğru itilir. Bu sırada amniyon zarı parçalanır ve içindeki sıvı boşalarak doğum kanalını kayganlaştırır.

– Gittikçe sıklaşan doğum sancuları sırasında fetüs vajinadan dışarı çıkar ve doğum gerçekleşir. Fetüse bağlı göbük kordonu kesilip bağlanır. Doğumdan sonra döl yatağındaki kas hareketleri bir süre daha devam eder ve eş denilen plasenta kalmıntıları ve dış embriyonik zarlar dışarı atılır. Doğum sonrası döl yatağı küçülerek eski hâlini alır.¹⁰

¹⁰ Embriyonik Gelişim Basamakları <http://www.yenibiyoloji.com/embriyonik-gelisim-basamaklari-2402/>

Kur'ân'da ve Sünnet'te Cenin

Cenin

Cenin kelimesinin sözlük anlamı; bir şeyi örtmek demektir. Cenin anne karnında gizli olduğu için bu adı almıştır. Nitekim cin, mecnun, cenân, micen, cünne, cennet gibi kelimeler hep bu kökten gelmekte olup örtmek anlamında birleşmektedirler.

İslam hukuku terimi olarak cenin anne karnındaki çocuk anlamındadır. Cenin kelimesi Kur'ân'da bir yerde çoğul olarak anne karnındaki çocuk anlamında kullanılmıştır. “O, sizi daha topraktan yarattığı zaman ve siz annelerinizin karınlarında bulunduğunuz sırada (bile), sizi en iyi bilendir.”

Kur'ân-ı Kerim'de insanın yaratılış safhalarını anlatan ayetler bulunmaktadır: “O'nun bilgisi dışında hiçbir meyve (çekirdeği) kabuğunu yarıp çıkamaz, hiçbir dişi gebe kalmaz ve doğurmaz. Allah onlara: Ortaklarım nerede! diye seslendiği gün: Buna dair bizden hiçbir şahit olmadığını sana arz ederiz, derler.”

Bu ayetten anlıyoruz ki Allah Teâlâ'nın bilgisi ve izni dışında hiçbir şey meydana gelmemektedir. Gebe kalma olayı da Allah'ın bilgisi ve izni dışında meydana gelmeyen mükemmel bir olaydır.

İnsanın Yaratılış Safhaları

Kur'ân-ı Kerim'de insanın yaratılışı ile ilgili ayetleri, genel olarak yaratıldığı yer (anne rahmi), yaratılışına sebep olan anne ve baba hücreleri (yumurta ve sperm) ve döllemeden sonra anne rahminde geçirdiği aşamalar olmak üzere üç safhada incelemek mümkündür. İnsanın birkaç safhada yaratıldığına şu ayet işaret etmektedir: “Size ne oluyor ki Allah'a büyüklüğü yakıştıramıyorsunuz? Oysa sizi türlü merhalelerden geçirerek O yaratmıştır”.

1. Nutfe Safhası

Aslı Arapça olan nutfe kelimesi sözlükte şu anlamlara gelir: Saf su, berrak su, kapta kalan az su, meni, sperm veya erkeğin suyu, döl suyu ve deniz.

Bundan başka mastar olarak geldiğinde; ayıp, kusur, şer, fa-sit bir şey, bozukluk, necaset, pis, murdar, bir kusurla itham olunmak, töhmetle itham olunmak, başının yarığı beyin'e doğru gitmiş adam, anlamlarına da gelir.

Ayrıca saf inci, berrak inci veya küçük inci, küpe gibi anlamları da vardır.

Nutfe kelimesi Kur'ân'da on iki yerde geçmektedir. Bunlardan birkaçı şunlardır:

“Ey insanlar! Eğer yeniden dirilmekten şüphede iseniz, şunu bilin ki biz sizi topraktan, sonra nutfeden, sonra alakadan, sonra uzuvları (önce) belirsiz, (sonra) belirlenmiş canlı et parçasından (uzuvları zamanla oluşan ceninden) yarattık ki size (kudretimizi) gösterelim.”

“Sonra onu sağlam bir karargâhta nutfe haline getirdik”.

“Şurası muhakkak ki erkek ve dişiden ibaret olan iki çifti O yarattı. (Rahime) atıldığı zaman nutfeden. Şüphesiz tekrar diriltmek de O'na aittir.”

İnsanın tek bir tarafın hücrelerinden değil, erkeğin sperm hücresi ile kadının yumurta hücrelerinden yaratıldığı şu ayetten anlaşılmaktadır. “Gerçek şu ki biz insanı karışık bir nutfeden (erkek ve kadının dölünden) yarattık; onu imtihan edelim diye, kendisini iştir ve görür kıldık.”

Yumurta hücresi yumurtalıklarda bulunan ve olgunlaşmış haliyle 150 mikron (0.15 milimetre) çapında olan bir hücredir. Âdet döngüsünün ilk gününden itibaren olgunlaşmaya başlar. Bu olgunlaşma sürecinde folikül adı verilen içi sıvı dolu bir kesecik içindedir. Folikül büyüyerek 18-20 milimetre çapına

ulaştığında çatlar ve içerisindeki yumurta hücresi serbest kalır. Serbest kalan hücre Fallop tüpünün içine geçer ve bunun içinde erkeğin sperm hücresi ile birleşir.

Erkeğin sperm hücresi yukarıda geçen ayetler incelendiğinde nutfe kelimesinin şimdiye kadar bildiğimiz gibi sadece erkeğin suyu değil, aksine erkeğin sperm hücresi ile kadının yumurta hücresi birleştikten sonraki hali olduğu sonucuna varılır. Çünkü Allah “Sonra onu sağlam bir karargâhta nutfe haline getirdik” buyuyor. Karargâhtan maksat rahim olduğuna göre rahim ağzında kadının yumurtası erkeğin sperm hücresini beklemiş olur. Erkeğin sperm hücresi gelince birleşir ve nutfe halini alır. Yukarıda geçen “(Rahime) atıldığı zaman nutfeden” ayetine bakıldığında rahme atılan şeyin, sadece erkeğin suyu değil, aksine erkeğin sperm hücresi ile kadının yumurta hücresi olduğu anlaşılır.

2. Alaka Safhası

Alaka kelimesi sözlükte şu anlamlara gelir: Yapışıp tutunmak, bağlı olmak, asılı kalmak ve pıhtılaşmış, donmuş koyu kan.

Araplar bir şeyin başka bir şeye yapışıp tutunmasına alaka kelimesini kullandığı gibi suda yaşayan ve tutunduğu canlının kanını emen canlıya (dûdetü alak) adını vermektedirler.

Kur'an-ı Kerim'de geçen “Alaka” kelimesi ise erkekten gelen sperm hücresi ile kadının yumurta hücresi birleştikten sonra meydana gelen halini ifade eder. Bu, döllenmiş hücrenin, 2 hücreli, 4 hücreli, 8 hücreli ve 16 hücreli şeklinde, bölünme sürati ile çoğalıp ana rahminde yapışmış ve tutunmuş (rahme asılmış) halidir. Böylece ana karnında cenin oluşumunun ilk safhası başlamış olur. Alaka kelimesi Kur'an'da altı yerde

geçmektedir. Ancak ceninin alaka safhası şu ayette anlatılmaktadır:

“Sonra nutfeyi alaka yaptık.”

Müfessirler çoğunlukla Kur'ân-ı Kerim'de geçen “Sonra nutfeyi alaka yaptık” ayetindeki “alaka” kelimesine kan pıhtısı manası vermektedirler. Dolayısıyla müfessirler bu safhayı döllenmenin tamamlanmasından sonra rahmin çeperine tutunan kan veya pıhtılaşmış kan parçası olarak tanımlarlar. Fakat, Hamid el-Gevvabi, Muhammed Vasfi, Seyfeddin es-Siba, ve M. Ali el-Bar gibi kimseler alaka kelimesinden maksat erkeğin sperm hücresi ile kadının yumurta hücresinin birleşmesinden meydana gelen (karışık nutfenin) rahim çeperine asılması ve orada takılı kalması olduğunu söylemektedirler. M. Ali el-Bar'a göre tıp bilginleri, insanın yaratılışı ile ilgili ayetleri, en iyi anlayacak ve bu konuda konuşma hakkı olan insanlardır. Bu ifadeleri değerlendirmek için Kur'ân ayetleri ve modern tıp ilmi aracı ile baktığımızda, biz şunu diyebiliriz: Alaka kan pıhtısı olamaz. Çünkü kan pıhtısında hayatiyet yoktur. Bu bakımdan bu tercüme ve tefsirler yanlıştır. Alaka için “aşılanmış veya döllenmiş yumurta” tercümesi vermek de yanlıştır. Çünkü bu ifade daha önce açıkladığımız “nutfenin” anlamıdır.

Bu açıklamalardan sonra diyebiliriz ki bu ayette zikredilen alaka kelimesi döllenme tamamlandıktan sonra rahmin çeperine asılıp tutunan hücreler topluğu olup kan pıhtısı değildir.

3. Mudğa Safhası

Arap dilinde mudğa kelimesi, ağızda çiğnemek anlamına gelen ‘medağa’ kökünden türetilmiş bir isimdir. Bir çiğnem et parçasına Araplar mudğa derler. Kur'ân-ı Kerim'de mudğa kelimesi iki yerde geçmektedir “Ey insanlar, eğer yeniden dirilmekten şüphede iseniz, şunu bilin ki biz sizi topraktan, sonra nutfeden,

sonra alakadan, sonra uzuvları (önce) belirsiz, (sonra) belirlenmiş canlı et parçasından (uzuvları zamanla oluşan ceninden) yarattık ki size (kudretimizi) göstereyim.” “Sonra nutfeyi alaka yaptık. Peşinden, alakayı, bir parçacık et haline soktuk; bu bir çiğnem eti kemiklere (iskelete) çevirdik; bu kemikleri etle kapladık. Sonra onu başka bir yaratışla insan haline getirdik. Yapıp yaratanların en güzeli olan Allah pek yücedir.”

Yukarıda geçen ayetlerde Allah Teâla ceninin ana karnındaki safhalarından biri olan mudğa safhasını anlatmaktadır. Günümüz tıp bilginlerine göre cenin, 23.-24. günlerinde alaka safhasının son noktasına gelmiş oluyor. 25.-26. günlerinde ise mudğa safhasına geçiyor. Ancak cenindeki bu değişiklikler çok hızlı şekilde oluyor ve bununla alaka safhasını tamamlayıp mudğa safhasına (bir çiğnem et şekline) geçmiş oluyor.

4. Belli-Belirsiz Şekil

Cenin bu safhasına Kur'ân-ı Kerim (muhallaka ve gayri muhallaka) ifadesi kullanmıştır. Dolayısıyla bu safha Kur'ân-ı Kerim'in şu ayetinden anlaşılır: “sonra uzuvları belli belirsiz, bir çiğnem et parçasından yarattık.”

Bu ayette geçen “muhallaka ve gayri muhallaka” ifadelerini açıklarken müfessirler ihtilaf etmişlerdir. Taberi'ye göre nutfesi sıfattır, şu anlama gelir: Biz sizi topraktan, sonra “muhallaka ve gayri muhallaka” olan nutfeden yarattık. “gayri muhallaka” ise henüz yaratılıp biçimlendirilmeden önce rahimlerin dışarı attığı nutfedir. Kimine göre “muhallaka” yaratılan kemik ve diğer halleri tamamlanarak doğanlara, “gayri muhallaka” ise mudğa halindeyken düşen, kemik ve diğer halleri tamamlanamayan kısmına işaret eder.

Fahrettin er-Razi bu ayeti tefsir ederken “muhallaka ve gayri muhallaka” tabirleri hakkında şöyle bir açıklamada

bulunmuştur: “Sanki Allah Teâlâ ceninin mudğa safhasını iki kısma ayırmaktadır. Birincisi, uzuvları ve duyu organları henüz belli olmamış başlangıç safhası, ikincisi de hatları uzuv ve duyu organları yeni belirmeye başlayan mudğanın son safhasıdır.”

Muhammed b. Tahir bu ayeti şöyle açıklamıştır: “Allah’ın bu ayetteki “muhallaka ve gayri muhallaka” ifadesi mudğanın sıfatıdır, böylece bu mudğanın sıfatlarından bir safha olmuş olur. Mudğanın ilk günlerinde “gayri muhallaka” yani şekilleri belirsiz, sonra “muhallaka” yani yüz ve başka uzuvlar görünmeye başlamış demektir. Böylece yaratılış şekilleri tezahür eden bu kısım “muhallaka” (yaratılışı belli) olmuş oluyor. Bunun için bu iki sıfat bundan önceki nutfe ve alaka safhalarında geçmemiştir. Dolayısıyla mudğa yaratılışın esaslarından biri olup bu iki sıfat ta mudğa için lazım gelmektedir.

Abdülaziz Bayındır’a göre de “muhallaka ve gayri muhallaka” mudğanın sıfatıdır. Biz mudğaya dışarıdan baktığımızda “gayri muhallaka” (yaratılışı belirsiz) olarak görünür, ama o et parçası dikkatle incelendiğinde ceninin şekillenmeye başladığı yani “muhallaka” olduğu görülebilir. Tıp ilmine göre cenin 24. günden 28. güne kadar olan birkaç günde mudğanın ilk günlerini geçirmektedir. Bu günlerde ceninin bir çiğnem et parçası gibi olduğu biliniyor. Cenin 28. güne başlarken mudğa safhasının ikinci safhasına geçmiş oluyor ve bu safhada (bir çiğnem et şeklinden) kabartmalar ve yaratılış şekilleri belli olmaya başlar. 4. haftanın başında göz, dil, 5. haftada ise ağız ve dudaklar ortaya çıkar. Böylece yavaş yavaş yaratılış tamamlanmış olur.

Biz bu ayet ile modern tıp ilmini birleştirip anlamaya çalıştığımızda; “muhallaka ve gayri muhallakanın” kimi müfessirlerin söyledikleri gibi henüz yaratılıp biçimlendirilmeden önce rahimlerin dışarı attığı nutfe veya yaratılan kemik ve diğer halleri tamamlanarak doğanlar olduğunu, mudğa halindeyken

düşen tamamlanamayan kısmı olmadığını, aksine yukarıda anlattığımız gibi Muhammed b. Tahir ve Abdülaziz Bayındır'ın bu ayet hakkında tercih ettiği görüşün isabetli olduğunu görmekteyiz.

5. Kemiklerin Yaratılması

Kur'ân-ı Kerim'de kemiklerin oluşması şu ayette anlatılmaktadır:

“Bu bir parçacık eti kemiklere (iskelete) çevirdik.

Hız. Peygamber'in (sav) hadisine göre kemikler 7. haftanın başında oluşmaya başlar:

“Nutfenin üzerinden kırk iki gece geçince Allah bir melek gönderir. Melek ona şekil verir. Gözünü, kulağını, etini ve kemiklerini yaratır” buyurur. Hadiste geçen kırk iki gece 6. haftanın son gecesidir. Bundan sonra 7. hafta başlar. Tıp bilginleri de ceninin kıkırdak kemiklerinin yedinci haftada oluşacağını söylemektedirler.

Developing Human adlı bilimsel bir yayında şu ifadeler geçmektedir: 6. haftada kıkırdaklaşmanın devamı olarak ilk kemikleşmede köprücük kemikleri ortaya çıkar. 7. hafta sonunda uzun kemiklerde kemikleşme başlamıştır. Kemikler oluşmaya devam ederken kas hücreleri kemiği çevreleyen dokudan seçilerek kas kitlesini meydana getirirler. Kısacası, insanın Kur'ân-ı Kerim'de tarif edilen oluşum aşamaları modern tıp embriyolojinin bulguları ile uyum içindedir.

6. Kemiklere Et Giydirilmesi

Kemiklere et giydirilme safhası bu ayetteki: “Bu kemikleri (iskeleti) etle kapladık ifadesiyle anlatılmaktadır. Bu safha yedinci haftanın sonundan sekizinci haftanın sonuna kadar devam eder. Bu arada kemikler üzerinde organlar görülür ve

iskelet etle örtülmeye başlar. Sonra cenin görünümü normal insana benzer. Dolayısıyla (embriyo) safhası sona ermiş ve yaratılışı tamamlanmış oluyor. Bundan sonra (fetus) cenin safhası başlar. Zeki Duman'a göre ana rahminde ceninin geçirdiği safhaları belirten Mü'minûn 14. ayetteki bağlaçlara (rabt) dikkat edilmelidir. Nutfenin rahme yerleşmesinden sonra alaka, mudğa, kemik ve kemiklere et giydirme merhalelerini belirten lafızlar, Arapçada "fa-i ta'kibiyye" denilen bağlaçlarla birbirine bağlanmıştır. Lafızların birbirine "tertib ve ta'kib" ifade eden bağlaçlarla bağlanmaları belki de bunların bütün bir zaman dilimi içerisinde ve peş peşe meydana geldiklerinin bir ifadesidir. Çünkü aynı ayette, kemiklere et giydirilmesini ifade eden kelime (lahm) ile " cenini farklı bir yaratılıştta inşa ederiz" cümlesi arasındaki bağlaç "SÜMME" (sonra)'dir. Bu bağlaç Arapça'da iki fiil ve oluşum arasında "tertib ve terahi (zamanda fasıla)" manasını ifade etmektedir. Bu açıklamalar bize göre isabetli görülmektedir.

7. Cenine Ruhun Üflenmesi ve Can ile Ruhun Farkı

Cenine ruh; nutfe, alaka, mudğa, azm ve lahm safhalarını tamamlayıp tam bir insan şeklini aldıktan sonra üflenir. Böylece başka canlılardan farklı hale gelmiş olur. Allah Teâlâ şöyle buyurur:

"Sonra onu başka bir yaratık haline getirdik'. Ayette geçen başka bir yaratık olma şekli ise şu ayetten anlaşılmalıdır:

"Sonra onu tamamlayıp şekillendirmiş, ona kendi ruhundan üflemiştir."

Bu ayette geçen (SEVVÂH) kelimesi şunlara işaret etmektedir: Normal insanda olması gereken kemiklerin etle örtülmesi, göz, kulak, kalp gibi bütün organların gelişmesi, şekil olarak tam insan şeklini alması, tüm organların kendi

görevini yapma özelliklerine sahip olan bir hale getirilmesi gibi yaratılışın başlangıcının tamamlanmasına işaret etmektedir. Dolayısıyla “sevvâhu” kelimesi Mü'minûn sûresindeki (sümme enşe'nâhu halkan âhar) ifadesini göstermektedir, kendi ruhundan üflemiştir ifadesi de cenine ruhun üflendiğini göstermektedir.

Bu ayeti incelediğimizde cenine üflenen ruh Allah'a nispet edilmiştir. Ruhun Allah'a nispet edilmesi ise ruhun ne kadar önemli olduğuna işaret eder. Çünkü insanı diğer canlılardan farklılaştıran, yeni bir yaratık haline getiren şey ruhtur. Cenin, ruh üflenene kadar her hangi bir canlının rahmindeki cenin gibidir. Dolayısıyla insanı insan yapan ruhun üflenmesidir. Ruh üflenmeden önce her ne kadar insan şekli taşısa da ona insan denilmez. Ancak ruh üflendikten sonra insan denir.

Allah Teâlâ şöyle buyuruyor:

“Ve sizin için kulaklar, gözler, kalpler yaratmıştır. Ne kadar az şükrediyorsunuz!”

Bu raddede ceninin kalbi, kulağı, gözü vardır ve canlıdır. Ama bu ana kadar gözü, diğer canlılarla aynı özellikte iken artık basiret sahibi olur, bir şeyin öncesini ve sonrasını görebilecek özellik kazanır. Kalbi sadece kan pompalama işi yaparken bu andan itibaren o yerde ruhun da kalbi oluşarak imanın, küfürün, sevginin, nefretin ve hayatla ilgili her türlü kararın merkezi olur. Kulağı ise işittiği kelimelere anlam vermeye ve onlardan oluşan cümleleri kavramaya başlar. Bunlar insanın ayırıcı özellikleridir. Ruh veya nefis hakkında Allah Kur'an'da şöyle buyuruyor:

“Allah, ölenin ölüm zamanı gelince, ölmeyenin de uykusunda iken canlarını alır da ölümüne hükmettiği canı alır, ötekini muayyen bir vakte kadar bırakır. Şüphe yok ki bunda iyi düşünecek bir kavim için ibretler vardır’.

Diğer bir ayette şöyle buyuruyor:

“Nihayet onlardan (müşriklerden) birine ölüm gelip çattığında: “Rabbim, beni geri gönder, der.”

Bu ayette ruh, “Rabbim, beni geri gönder” diye konuşuyor ve meseleyi anlayıp şöyle devam ediyor: “Ta ki boşa geçirdiğim dünyada iyi iş (ve hareketler) yapayım” diyor. Buna cevaben Allah şöyle buyuruyor: “Hayır, onun söylediği bu söz (boş) laftan ibarettir. Onların gerisinde ise, yeniden dirilecekleri güne kadar (süren) bir berzah vardır.”

Bu ayetten anlaşılan şudur: Nasıl ana rahminde yapısı tamamlandığında vücuda ruh üflendiyse, ba's günü (tekrar diriliş günü) dirilinceye kadar bedene ruh iade edilmeyecektir. Ruh ancak dirildikten sonra geri gelir. Anlaşılan şu ki cenine ruh üflendikten sonra oluşan kalp, göz, kulak; ruhun kalbi, ruhun gözü, ruhun kulağıdır. Ama vücudun kalbi, vücudun gözü, vücudun kulağıyla da girdirildiği zaman bire bir örtüşmektedir.

Cenine ruhun üflenmesi hakkında İbnü'l Kayyim ve İbn Hacer'in görüşü şöyledir: “Cenine ruh üflenmeden önce cenin canlı bir varlıktır, ancak ruh üflenmeden önce cenindeki bu hareketlilik ve hayatiyet iradî değildir. Fakat ruh üflendikten sonra ceninde irâdî hareketler meydana gelir.”

Ruh ile canlılığın farklı olduğuna bir başka örnek de; bir insanın (ruhunun ondan ayrılmasından) sonra cesedinde canlılığın bir süre devam etmesidir. Bazı organların hayatı, ölümün hemen ardından biterken bazılarının ise saatlerce sürmesidir. Nitekim canlı bir insandan veya ölü bir insandan yapılan organ nakillerinden sonra bunlar bir başka insan vücudunda yeniden çalışmaktadır.

Bütün bunlardan sonra şunu söyleyebiliriz: Cenine ruh üflenene kadar her cenin herhangi bir canlının rahmindeki cenin gibidir, insan değildir. Ceninde bulunan hayatiyet tıpkı

bitkilerdeki hayatiyet gibidir. Çünkü insana insanlık vasfını kazandıran şey onun canlılığından ziyade ona verilen ruhtur.

Cenine Ruh Ne Zaman Üflenir?

Cenine ruhun ne zaman, hangi aşamada üfleneceğini, hamilelik süresiyle ilgili Kur'ân ayetleri ve ilgili hadislerden anlayabiliriz. Bu durumu açıklayan ayetler şunlardır:

“Sizi bir tek nefisten (döllenmiş yumurtadan) yaratan ve eşini de ondan (döllenmiş yumurtadan) yanında huzur bulsun diye eşini (Havva'yı) yaratan O'dur. Eşi ile (birleşince) eşi hafif bir yük yüklendi (hamile kaldı). Onu bir müddet taşıdı.”

“Biz insana, ana-babasına iyi davranmasını tavsiye etmişizdir. Çocuklarını iki tam yıl emzirirler.” Eğer biz bundan önceki ayetle bu ayeti birleştirerek anlamak istersek, ayetten anlayacağımız, çocuklarını tam emzirmek isteyen anne - babalar için emzirme süresinin iki tam yıl olmasıdır.

Diğer bir ayette, Allah (cc) şöyle buyurmuştur: “Biz insana, ana-babasına iyilik etmesini tavsiye ettik. Annesi onu zahmetle taşıdı ve zahmetle doğurdu. Taşınması ile süttten kesilmesi, otuz ay sürer.”

Bu ayetlerden şunlar anlaşılmalıdır: Süt emzirme süresi 24 ay, ananın cenini bir insan olarak taşıdığı süreyle birlikte bu süre otuz ay olduğu için burada sözü edilen sürenin 6 ay olduğu ortaya çıkar.

Toplam hamilelik 40 haftadan biraz fazla yani 282 gün kabul edilir. Altı ay, kameri ay olacağı için yarısının 29 gün çektiğini düşünürsek toplam 177 gün eder. Bunu 282'den çıkarınca geriye 105 gün kalır. Onu da 7'ye bölersek toplam 15 hafta eder. Bundan sonra 16. hafta gelir. İşte Mü'minûn süresinin 14. ayetinde geçen “Sonra onu başka bir yaratışla insan haline getirdik” ayetindeki ruhun üflenip tam insan olduğuna işaret

ettiği altı aylık sürenin başlangıcı olan 16. hafta, çocuğa ruhun üflendiği haftadır.

Hız. Peygamber'in (sav) hadislerinde insanın yaratılışına ve cenine ruhun üflenmesine dair bilgiler şu şekilde geçmektedir.

1. Birinci hadis

Müslim'in rivayet ettiği bir hadiste Hız. Peygamber (sav) şöyle buyurmaktadır:

Nutfe'nin üzerinden 42 gece geçince, Allah bir melek gönderir ve hemen onun yapısını; kulağının, gözünün, cildinin, etinin ve kemiğinin biçimini belirler. Sonra melek şöyle der:

Ya Rabbi, Erkek mi kız mı?

Rabbin belirlediği ölçüye göre kararını bildirir; melek de yazar. Sonra

– Ya Rabbi, eceli? Rabbin belirlediği eceli bildirir; melek de yazar. Sonra

– Ya Rabbi, kabiliyetleri? Rabbin belirlediği kabiliyetleri bildirir; melek de yazar. Sonra melek o sayfayı eline alarak çıkar. Artık kendine emredilen şeye ne bir ilave yapabilir ne de çıkarma.”

2. İkinci hadis

Diğer bir hadiste şöyle geçmektedir:

“Şüphesiz nutfe rahme 40 gecede yerleşir. Sonra melek onun yapısını yazar.”

3. Üçüncü hadis

Huzeyfe b. Üseyd (ra) hadisi: Peygamber (sav) şöyle buyurmuştur: “Nutfe rahme yerleştikten 40 yahut 45 gece sonra melek gelir ve

– Ya Rabbi şaki mi said mi, diye sorar. Bunlar yazılır.

– Ya rabbi, erkek mi dişi mi, diye sorar. Bunlar yazılır. Sonra melek, amelini, eserini, ecelini ve rızkını yazar. Sonra sayfalar dürülür. Artık onlara ne bir ilave yapılır ne de çıkarma.”

4. Dördüncü hadis

“Abdullah b. Mesud’un rivayetine göre Allah’ın Elçisi şöyle buyurmuştur: “Sizden biriniz annesinin karnında kırk günde toparlanır. Sonra bu kadar sürede “alaka” olur. Sonra bu kadar sürede “mudğa” olur. Sonra Allah bir meleği dört kelimeyle gönderir: Rızkı, eceli, ameli, şaki mi yoksa sa’id mi olacağı yazılır. Sonra ona ruh üflenir.”

Değerlendirme

Abdullah bin Mesud’un rivayet ettiği son hadiste, ana rahmindeki nutfe, alaka ve mudğa safhalarından her birinin 40 gün sürdüğü ve ruhun bundan sonra yani 120. günde üflendiği ifade edilmektedir. Bunlar Kur’ân’a ve diğer üç hadise ters düşmektedir. Konu ile ilgili ayette şöyle geçmektedir:

“Biz insanı çamurdan alınan bir özden yarattık. Sonra onu sağlam bir yerde nutfe (döllenmiş yumurta) haline getirdik. Sonra nutfeyi alakaya (rahim cidarına yapışmış embriyoya) çevirdik, sonra embriyoyu bir çığnemlik et görünümünde yaptık, sonra bir çığnemlik eti kemiklere çevirdik sonra da kemiklere et giydirdik. Sonra onu bambaşka bir yaratık yaptık.”

Bu ayete göre yumurtanın döllenip nutfe halini almasıyla başlayan hamilelik alaka, mudğa, kemiklerin oluşumu ve kemiklerin ete büründürülmesi olmak üzere dört safhadan geçmektedir. Bu lafızlar birbirine “fâ-i takibiyye” denilen bağlaçla bağlandıklarından bu safhalardan birinin tamamlanmasının ardından diğerinin başladığı anlaşılır.

Nutfe ile alaka arasında “fâ-i takibiyye”nin bulunmaması,

bu arada başka bir durumun olduğuna işarettir. Gerçekten de döllenen yumurta yani tek olan nutfe, rahim cidarına yapışıp alaka halini alıncaya kadar sürekli bölünerek çoğalır. Hâlbuki bu son hadiste, nutfe ayrı bir safha sayılmış, buna alaka ve mudğa safhaları eklenmiş ama kemiklerin oluşumu ve ete büründürülmesi safhasından söz edilmemiştir. Bu da ayetle hadis arasında ciddi bir uyumsuzluk oluşturmaktadır. Kemiklere et giydirilmesi yani damarların sinirlerin ve bütün bölümleriyle vücudun tam oluşması demektir. Bu ana kadar insan cenini ile diğer canlıların cenini arasında şekil dışında bir fark bulunmaz. Ruhun üflenmesi ile birlikte oluşan fark ayette şöyle ifade edilir:

“Sonra onu bir başka yaratık haline getirdik”

Bu cümle, önceki cümleye “sümme” bağlacı ile bağlanarak ruhun üflenmesinin, vücudun maddi yapısının bir parçası olmadığını göstermiştir. Çünkü bu bağlaç “tertip ve terâhi” zamanda fasıla manasını ifade etmektedir.

Sonuç olarak cenine ruhun üflenmesi mudğa safhasından sonra değil, vücut yapısının bütünüyle tamamlanmasından sonradır. Bu sebeple yukarıdaki hadis delil alınacak vasıfta değildir.[66]

Abdullah b. Mes'ud'dan Müslim'in rivayet ettiği hadis şöyledir: “Sizden biriniz annesinin karnında kırk günde toparlanır. Sonra bu kadar süre içinde ‘alaka’ olur. Sonra bu kadar süre içinde ‘mudğa’ olur.”[67] Burada her bir safha sümme bağlacıyla bağlanarak her birinin ayrı ayrı kırkar gün olduğunu teyit etmiştir. Yukarıdaki tenkit bunun için de geçerlidir.¹¹

*
**

¹¹ Kürtaj ve Cenin <http://www.suleymaniyevakfi.org/fitrat-ve-tip-arastirmalari/kurtaj-ve-cenin.html>

24. “Ey Muhammed!) de ki: “Pis ile temiz bir olmaz. Pisin çokluğu hoşuna gitse bile.” Ey akıl sahipleri Allah’a karşı gelmekten sakının ki kurtuluşa eresiniz.” (Mâide, 5/100)

25. “Ey insanlar! Yeryüzündeki şeylerin helal ve temiz olanlarından yiyin! Şeytanın izinden yürümeyin. Çünkü o sizin için apaçık bir düşmandır.” (Bakara, 2/168)

26. “Allah’ın size rızık olarak verdiklerinden helal, iyi ve temiz olarak yiyin ve kendisine inanmakta olduğunuz Allah’a karşı gelmekten sakının.” (Mâide, 5/88)

27. “Artık Allah’ın size helâl ve temiz olarak verdiği rızıklardan yiyin. Eğer yalnız ona ibadet ediyorsanız, Allah’ın nimetine şükredin.” (Nahl, 16/114)

28. Bulutu üstünüze gölge yaptık. Size, kudret helvası ile bıldırcın indirdik. “Verdiğimiz rızıkların iyi ve güzel olanlarından yiyin” (dedik). Onlar (verdiğimiz nimetlere nankörlük etmekle) bize zulmetmediler fakat kendilerine zulmediyorlardı.” (Bakara, 2/57)

29. “Allah, pis olanı temizden ayırmak, pis olanların hepsini birbiri üstüne koyup yığarak cehenneme koymak için böyle yapar. İşte onlar ziyana uğrayanların ta kendileridir.” (Enfal, 8/37)

30. “Size rızık olarak verdiğimiz şeylerin temiz ve helal olanlarından yiyin. Bu konuda aşırı da gitmeyin, yoksa üzerinize gazabım iner. Gazabım da kimin üzerine inerse o muhakkak helak olmuş demektir.” (Tâhâ, 20/81)

31. “Allah, size ancak leş, kan, domuz eti ve Allah’tan başkası adına kesilene haram kıldı. Ama kim mecbur olur da, istismar etmeksizin ve zaruret ölçüsünü aşmaksızın yemek zorunda kalırsa, ona günah yoktur. Şüphesiz, Allah çok bağışlayandır, çok merhamet edendir.” (Bakara, 2/172)

32. “Size temiz ve hoş olan şeyler, bir de Allah’ın size verdiği yeteneklerle eğitip alıştırdığınız avcı hayvanların tuttuğu

(avlar) helâl kılındı. Onların sizin için tuttuklarından yiyin. Onu (av için) salarken üzerine Allah'ın adını anın (besmele çekin). Allah'a karşı gelmekten sakının. Şüphesiz, Allah hesabı çabuk görendir. Bu gün size temiz ve hoş şeyler helâl kılındı. Kendilerine kitap verilenlerin yiyecekleri size helâl, sizin yiyecekleriniz de onlara helâldir. Mü'min kadınlardan iffetli olanlarla, daha önce kendilerine kitap verilenlerden olan iffetli kadınlar da, mehirlerini vermeniz kaydıyla; evlenmek, zina etmemek ve gizli dost tutmamak üzere size helâldir. Her kim de inanılması gerekenleri inkâr ederse bütün işlediği boşa gider. Ahirette de o, ziyana uğrayanlardandır. (Mâide, 5/4-5)

33. “De ki: Allah'ın, kulları için yarattığı zîneti ve temiz rızkı kim haram kılmış? De ki: Bunlar, dünya hayatında mü'minler içindir. Kıyamet gününde ise yalnız onlara özgüdür. İşte bilen bir topluluk için âyetleri, ayrı ayrı açıklıyoruz.” (A'râf, 7/32)

34. “Hani Rabbin meleklere, Ben kuru bir çamurdan, şekillendirilmiş balçıktan bir insan yaratacağım. Onu düzenleyip içine ruhumdan üflediğim zaman, onun için hemen saygı ile eğilin (secde edin)” demişti. (Hicr, 15/28-29)

Hijyen, insan sağlığına doğrudan veya dolaylı olarak zarar verebilecek etkenleri ortadan kaldırmak için yapılacak uygulamaların ve alınacak temizlik önlemlerinin tümüdür.

Gıda hijyeni, gıdanın insan sağlığına zarar vermeyecek şekilde tüketime uygunluğunun sağlanması için üretim, depolama, dağıtım ve satışa sunma gibi bütün aşamalarda tehlikelerin kontrol altına alınması ve risklerin ortadan kaldırılması için uyulması gereken kuralların bütünü ve alınması gerekli her türlü önlemdir.

Mutfak hijyeni, genel gıda hijyeni kapsamı içinde gıdaların

sağlığa uygun koşullarda hazırlanmasını ifade eden bir kavramdır.

Gıda Güvenliğini Sağlama Yolları

Sağlıklı yaşam için gıdaların güvenli bir biçimde hazırlanması gerekir. Her birey güvenli gıdaya ulaşma ve tüketme hakkına sahiptir. Ancak gıda üretim-satış-tüketim zincirinin her aşamasında gıdalar kontamine olabilir. Gıda kaynaklı hastalıklar kontamine gıdaların tüketimi sonucu oluşmaktadır. Gıda güvenliğini sağlamak için gıdaların üretiminden satın alınmasına ve tüketimine kadar geçen süreçte dikkat edilmesi gereken önemli noktalar bulunmaktadır.

Gıda güvenliğini bozan fiziksel, kimyasal ve biyolojik olmak üzere üç tehlike vardır.

1. Fiziksel bulaşanlar: Bilerek ya da bilmeyerek, bir yiyeceğin içerisine karışan tüm yabancı cisimler fiziksel bulaşmalara neden olur. Fiziksel bulaşanlar kapsamında; toz, toprak, saç, tırnak ve cilası döküntüleri, böcekler, kırık bardak ve tabak parçaları, tel zımba, raptiye, çivi, metal veya plastik kırıntıları, kemik parçası, taş, tahta kırıntısı ve ambalaj malzemeleri vb. yabancı cisimler yer almaktadır.

Gıdaların hazırlandığı, pişirildiği alanlar ve bu süreçte kullanılan her türlü araç - gereç temiz ve hijyenik olmalıdır. Özellikle toplu yemek üretilen yerlerde, mutfak bölümlerinin yerleşim planından, uygun araç-gereçlerin kullanımına kadar tüm koşullar, gıda güvenliğini sağlayacak şekilde düzenlenmelidir.

Toplu yemek üreten yerlerin donanımı, belirlenen mevzuata uygun olmalıdır. Örneğin aydınlatma, zemin yapısı, duvarlar, pencereler, tavan, elektrik, su, buhar, havagazı, doğalgaz, havalandırma ve atık ile ilgili tesisat yasal düzenlemelere göre kontrol edilmelidir. Mutfak alanları iş akışına uygun şekilde;

satın alma bölümünden başlayarak depolama, üretim alanları (hazırlama ve pişirme) ve servis bölümleri olarak planlanmalıdır. Üretim sırasında kullanılacak tüm araç gereçler temiz ve hijyenik olmalıdır.

Fiziksel Bulaşanları Engellemek İçin

– Kırılma riskleri nedeniyle, zorunlu olmadıkça hazırlama ve üretim aşamalarında cam malzeme kullanımı tercih edilmemelidir.

– Ambalajlanmış ürünlerin tercih edilmesi, taş, toprak ve saman gibi fiziksel bulaşanları önlemek açısından önemlidir.

– Sebze, meyve ve yumurta satın alırken görünür şekilde toz, toprak, saman, hayvan dışkısı kalıntılarının olmamasına dikkat edilmelidir.

– Yiyecek üretimiyle uğraşan bireyler, kişisel hijyen kurallarına uymalıdır.

2. Kimyasal bulaşanlar: Gıda güvenliğini bozan kimyasal bulaşanlara, tarım ilaçları (pestisitler), gıda ambalaj malzemeleri, deterjan-dezenfektanlar ve diğer tüm temizlik maddeleri örnek verilebilir. Bu maddeler, besinlere bulaşarak kısa veya uzun sürede gıda kaynaklı hastalıklara neden olabilir.

Gıda ile temas eden alüminyum ve bakır gibi metaller de önemli bulaşanlardandır.

Metal Bulaşanları Engellemek İçin

– Alüminyum ve bakır kaplar içerisinde; limonata, domates sosu veya salata sosları gibi asitli besinler hazırlanmamalı ve pişirilmemelidir.

– Emayesi dökülmüş kapların kullanımından kaçınılmalıdır.

- Konserve besinler açılıp kullanıldıktan sonra geride kalan besinler uygun bir kapta ve buzdolabında saklanmalıdır.
- Satın alınan ambalajlı besinlerin kapları başka bir amaçla (örn; yoğurt mayalama, besin saklama vb.) kullanılmamalıdır.

Kimyasal Bulaşanları Engellemek İçin

- Kimyasal maddeler talimatlara uygun şekilde kullanılmalı ve depolanmalıdır.
- Gıda zincirindeki tüm paydaşlar ve tüketiciler, kimyasal maddelerin uygun kullanımı konusunda bilgilendirilmelidir.
- Kimyasal maddeler orijinal kutularında, etiketleri üzerinde ve besinlerden uzak yerlerde depolanmalıdır.
- Kimyasal maddeler kullanıldıktan sonra mutlaka eller yıkanmalıdır.

3. Biyolojik Bulaşanlar: Bakteriler ve diğer mikroorganizmalar gıda kaynaklı hastalıkların en yaygın nedenidir. Besin kaynaklı hastalıklara en sık neden olan patojen bakteriler arasında; Salmonella, E.coli, L. monocytogenes, Saureus, Cperfringens yer almaktadır. Mikroorganizmaların başlıca bulaşma kaynakları; toz, toprak, hava, haşereler, kemirgenler ve diğer hayvanlar, çiğ besinler, çöpler, araç-gereçler ve insanlardır.

Biyolojik Bulaşanları Engellemek İçin

Gıda güvenliğini sağlamaya yönelik 5 ilke uygulanmalıdır. Bu ilkeler şunlardır:

1. Temizlik,
2. Pişmiş besinlerle çiğ besinlerin ayrılması,
3. Uygun pişirme,
4. Besinlerin uygun sıcaklıklarda saklanması,
5. Güvenilir ham madde ve su kullanılması.

Gıda hijyeni, araç-gereç hijyeni ve kişisel hijyenin sağlanmasına yönelik önlemler alınmalıdır.

Güvenli gıda üretimi için risklerin önlenmesi ve kontrolüne yönelik sistemler kurulmalı (HACCP, ISO 22000) ve sürekliliği sağlanmalıdır.

Kişisel Hijyen

Gıda güvenliğini sağlamada yiyecek-içecek hazırlama ve üretimiyle ilgilenenlerin kişisel temizlik ve hijyeni önemlidir. Toplu yemek üretilen yerlerde çalışanların konu ile ilgili yasal düzenlemeler çerçevesinde kişisel hijyen eğitimi alıp almadıkları kontrol edilmelidir.

Kişisel Hijyeni Sağlamada Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar

1. Ağız, Burun, Saçlar, Kıyafet

- Gıdaları hazırlama ve pişirme sırasında ağız, burun ve saçlara dokunulmamalı,
- Öksürme ve hapsirmada mutlaka kağıt mendil veya maske kullanılmalı,
- Yemeklerin tat kontrolleri yemeğin karıştırıldığı kaşıkla değil, ayrı bir kaşık ile bir tabağa konularak yapılmalı,
- Yiyecek içeceklerle uğraşırken saç dökülmesine karşı önlem alınmalıdır (bone vb. kullanılmalı).

2. Eller

Yiyecek-içecek hazırlarken eller hijyenik el yıkama ilkelerine uygun yöntemlerle sık sık yıkanmalıdır.

Eller;

- Her işin başında,
- Çiğ besinlere dokunduktan sonra,

- Tuvaletten her çıkışta,
 - Yemekleri servis etmeden önce,
 - Sigara içtikten ve mendil kullandıktan sonra,
 - Paraya dokunduktan sonra,
 - Kirli araç-gereçlere dokunduktan sonra,
 - Öksürüp-hapşırıdıktan sonra,
 - Çöplere dokunduktan sonra
- mutlaka hijyenik bir şekilde yıkanmalıdır.

El Dezenfeksiyonu

Özellikle Toplu yemek üretilen yerlerde çalışan personelin el dezenfeksiyonu gıda güvenliğinin sağlanması açısından önemlidir. Bu işlemin amacı ellerdeki bakterilerin en etkili ve hızlı bir şekilde ortamdan uzaklaştırılmasıdır. Antiseptik özelliklere sahip dezenfektan kullanılması gereklidir. Bunun için hızlı etkili bir alkol bazlı dezenfektan 3-5 ml alınarak bir dakika kadar her iki el birbirine sürtülür ve ovulur. El dezenfeksiyonu yıkanmış ve kuru ellere uygulanır, özellikle tuvalet sonrası ve çiğ etler ile temas sonrasında yapılması önerilir.

Eldiven Kullanımı: Toplu yemek üretilen yerlerde özellikle ısı işlem uygulanmayacak (soğuk sandviçler, salatalar vb.) besinlerin hazırlanmasında, çiğ etler ile temasta ve yemeklerin servisi esnasında mutlaka tek kullanımlık steril eldivenler gerekir. Eldivenler ellerin kirlenmemesi için değil, besinleri kirlenmemek amacıyla kullanılır. Çiğ etler ile temas sonrası aynı eldiven kullanılarak pişmiş besinlere temas edilmemelidir.

El Yıkama Yöntemi

Hijyenik yönden uygun el yıkama aşamaları:

- Eller dayanabilecek sıcaklıktaki su ile bilekten parmak uçlarına kadar sabunlanır,

- El ve parmak araları en az 20 saniye kadar ovulur,
- Akan su altında eller iyice durulanır,
- Temiz bir havlu ya da kağıt havlu ile eller kurulanır.

Gıda Güvenliğinin Sağlanması İçin Uyulması Gereken Kurallar

Gıdaların güvenilir olması için gıda güvenilirliğini bozan tehlikelerin aşağıdaki kurallar ile azaltılması gerekmektedir:

Gıda maddeleri ve gıda ile temasta bulunan madde ve malzemeleri üreten, satan işyerleri ile toplu tüketime sunan işyerleri güvenilir gıdaya ulaşılması konusunda en etkili yöntemler arasında yer alan “Hijyen Uygulamaları” ile “HAGGP” ilkelelerine dayanan prosedürleri uygulamak ve sürdürmek zorundadır.

- Kayıt/onay numarasına sahip gıda işletmelerinin ürünlerinin satın alınması veya tüketime sunulması,
- Nitelikleri bozulmuş ve son tüketim/tavsiye edilen tüketim tarihleri geçmiş gıdaların satışa ve tüketime sunulmaması,
- Gıdaların saklama koşullarına uygun muhafaza edilmesi,
- Çapraz bulaşmaların önlenmesi.
- Hijyen kurallarına uyulması,
- Zararlılarla mücadelenin yapılması,
- Kişisel hijyen kurallarına uyulması,
- Uygun teknik donanım, alet ve ekipman kullanılması,
- Etkin atık yöntemi uygulanması,
- Okul yönetimince okul önlerinde gıdaların satılmasını önleyici tedbirler alınmalıdır.
- Gıda maddelerinin hazırlandığı, kullanıldığı veya işlendiği alanlar gıda maddesi üretimine uygun hijyenik koşulları sağlayacak şekilde tasarlanmış ve kurulmuş olmalıdır.

– Hijyenle ilgili işlemlerin kusursuz bir şekilde yapılmasına imkân verecek yeterli çalışma alanı olmalıdır.

– Kapılar, temizlenmesi kolay ve dezenfekte edilebilir olmalı,

– Pencere kir birikmesini önleyecek şekilde dayanıklı malzemeden yapılmış olmalıdır.

– Dış mekâna açılan pencerelerde sineklikler kullanılmalı,

– Pencere içi eşikler raf olarak kullanılmamalıdır.

– Yüzeyler üzerinde kir birikmesine, yabancı maddelerin gıda maddelerine bulaşmasına, yoğunlaşmış sıvı veya küf oluşumuna yol açmayacak şekilde tasarlanmalıdır.

– Temizlenebilir, dezenfekte edilebilir yapıda ve korozyona karşı dayanıklı olmalıdır.

– Zemin ve duvar yüzeyleri sağlam yapıda, kolay temizlenebilir ve gerektiğinde dezenfekte edilebilir olmalıdır.

– Döşemelerin atık suyun ortamdaki uzaklaştırılmasına uygun olması gereklidir.

– Tavan ve tavan donanımları, buharlaşma ve damlamadan dolayı gıda ve hammaddelerin doğrudan ya da dolaylı olarak kirlenmesine neden olmayacak biçimde tesis edilen açık renkte olmalıdır.

– Kirin birikmesini ve küfün üremesini önleyecek biçimde ve kolay temizlenebilir özellikte olmalıdır.

– Tavanların periyodik olarak bakımları yapılmalıdır.

– İşyerlerindeki tuvaletlerin suyu sürekli olmalı, kanalizasyon bağlantısı bulunmalı, hiçbir şekilde gıdaların hazırlandığı odalara doğrudan açılmamalıdır.

– Tuvalet mekanlarında, sıvı sabun, hijyenik el kurutma ve dezenfektan dispenserleri bulunmalıdır.

– Tuvalet çıkışlarında hijyen paspası bulundurulmalıdır.

– Personele ait sosyal alanları gıda üretim ve satış alanlarından ayrı olmalıdır.

– Personele üzerini değişebilmesi için personel soyunma alanları sağlanmalı,

– İş ve sokak kıyafetlerinin ayrı ayrı saklanabileceği şekilde soyunma dolapları olmalıdır.

– İşyerinin uygun noktalarında gerekli sayıda temiz, sağlam ve çalışır durumda el yıkama evyeleri bulunmalıdır.

– El yıkama evyelerinde gıda işlemlerinde kullanılan araç ve gereçler yıkanmamalıdır.

– Yapılan işin niteliğine göre soğuk ve sıcak su bağlantısı bulundurulmalıdır.

– Havalandırma sistemleri, duman, koku, is ve buharlaşmayı giderecek, ısıyı muhafaza edecek, toz, kir ve zararlı girişini önleyecek özellikte olmalıdır.

– Havalandırma açıklıklarının üzerindeki düzenekler kolayca sökülebilmeli ve periyodik olarak temizlenmelidir.

– Temiz olmayan bir alandan temiz bir alana olabilecek hava akımları engellenmelidir.

– Pişirme ve buharlı ısıtıcılardan çıkan hava işyeri ortamından uzaklaştırılmalıdır.

– İşletme gün ışığına eşdeğer bir şekilde doğal veya yapay olarak aydınlatılmalıdır.

– Aydınlatma araçları muhtemel tehlikelere, kırılmalara karşı koruyucular ile korunmalıdır.

– Koruyucular çapraz bulaşmaya neden olmayan ve kolay temizlenebilir özellikte olmalıdır.

– Gıda işletmesinde; sürekli, içme suyu kalitesinde, sıcak ve soğuk su bulunmalıdır.

– Buz ve buhar “içilebilir nitelikteki sudan” üretilmeli,

– Su tankları; gıdaya, insan sağlığına uygun malzemeden yapılmış olmalıdır.

– Buz makineleri ve su depoları düzenli aralıklarla temizlenmeli ve dezenfekte edilmelidir.

– Atık su ve kanalizasyon sisteminin, gıda maddelerine ve insanlara bulaşmayı önleyecek şekilde tasarlanmış ve tesis edilmiş olmalı,

– Tüm mazgallar kapaklı ve kapaklar çıkarılıp temizlenebilir özellikte olmalıdır.

– Mazgal üzerindeki delikler zararlı ve kemirgen çıkışına, koku yayılmasına ve atık sıvıların kanaldan geri dönüşüne karşı güvenilir, temizlenebilir ve dezenfekte edilebilir olmalıdır.

– Temizlik gereçleri, temizlik maddeleri ve dezenfektanlar gıda maddelerinin bulunduğu alanlar dışında, uygun kapalı ve kilitli alanlarda muhafaza edilmelidir.

– Bu alanlar, korozyona dayanıklı materyalden inşa edilmiş, kolayca temizlenebilir özellikte olmalıdır.

– Temizlik ve dezenfektan maddelerinin bulunduğu kaplar kolay anlaşılabilir şekilde işaretlenmiş olmalıdır.

Gıdaların Saklanması ve Depolanması

Hijyen için önemli bir konu da gıdaların saklanması ve depolanmasıdır. En temiz yerde bile yemek yanlış depolandıysa gıda zehirlenmesine yol açabilir.¹²

Bunun içindir ki, İsrâiloğulları'na: “Kim, bir cana kıymayan veya yeryüzünde bozgunculuk çıkarmayan bir nefsi öldürürse bütün insanları öldürmüş gibi olur. Kim de bir nefsin yaşamasına sebep olursa bütün insanları yaşatmış gibi

¹² Türkiye Beslenme Rehberi- 2015 Gıda Güvenliğinde Hijyen- Megep İşletmelerde Temizlik ve Dezenfeksiyon- Megep.

olur” hükmünü yazdık (farz kıldık). Şüphesiz ki onlara peygamberlerimiz açık delillerle geldiler. Yine de bundan sonra onların birçoğu yeryüzünde aşırı gitmektedirler. (Mâide, 5/32)

YORUM: Bu ayetteki suçsuz birisini öldürmekle, dünyadaki bütün insanları öldürmüş olmayı kabul etmek, bir insanı kurtarmakla da bütün insanları kurtarmış olmak düşünceleri İslam Dîni'nin yüceliğini, insan severliğini anlatır.

**

Biz senin (mutluluğun) için göğsünü açmadık mı? (İnşirah, 94/1)

YORUM: Bu âyette göğsün yarılmasından söz edildiği gibi Hz. Peygamber'in (sav), mucizevi tarzda göğsünün yarıldığı, içerisinin temizlenip tekrar kapatıldığı, hatta bir çeşit dikmiş izlerinin sonradan belli olduğu sahih hadislerle sabittir.

**

Çaresiz biz sizi biraz korku, biraz açlık, biraz da mallardan, canlardan ve ürünlerden eksiltme ile imtihan edeceğiz. Müjdele o sabredenleri! (Bakara, 155/2)

Onlar başlarına bir musibet geldiği zaman: “Biz Allah’a aidiz ve sonunda O’na döneceğiz.” derler. (Bakara, 2/156)

İşte onlar var ya, Rablerinden, mağfiretler ve rahmet onlarıdır. İşte hidayete erenler de onlardır. (Bakara, 157/2)

YORUM: Hastalığı hafifletecek, hatta tamamen bertaraf edip yok edecek vasıtalarından biri de sabırdır. İnsanların mala ve cana gelecek çeşitli musibetlerle imtihan edilebileceğini bildiren ayet-i kerime, bu musibetlerin çaresini de gösterir.

Buradan çıkarılan netice şudur: Gelen musibeti asgari zararla atlatmanın yolu sabırdır. Metaneti kaybetmemek, insanlara şikâyet etmemek, bağıırıp çağırılmamaktır.

Ayette zikredilen ölüm, korku, açlık, mal azlığı, fakirlik,

hastalık, bunların hepsi birer imtihandır, denemedir. Bunlar dünya hayatının ayrılmaz parçalarıdır. Hiç kimse bunlardan birisine yakalanmaktan kurtulamaz. En sonunda herkes ölecektir.

*
**

Allah, kendisine hükümdarlık verdi diye, Rabbi hakkında İbrahim'le tartışanı görmedin mi? Hani İbrahim, ona: "Benim Rabbim odur ki, hem diriltir, hem öldürür." dediği zaman: "Ben de diriltir ve öldürürüm." demişti. İbrahim: "Allah güneşi doğudan getiriyor, haydi sen onu batıdan getir!" deyince o inkâr eden herif şaşırıp kaldı. Öyle ya, Allah zalimler topluluğunu doğru yola iletmez. (Bakara, 2/258)

Yahut o kimse gibisini (görmedin mi) ki, bir şehre uğramıştı, altı üstüne gelmiş, ıpıssız yatıyordu. "Bunu bu ölümünden sonra Allah, nerden diriltecek?" dedi. Bunun üzerine Allah onu yüz sene öldürdü, sonra diriltti, "Ne kadar kaldın?" diye sordu. O da: "Bir gün yahut bir günden eksik kaldım." dedi. Allah buyurdu ki: "Hayır, yüz sene kaldın, öyle iken bak yiyeceğine, içeceğine; henüz bozulmamış, hele eşeğine bak, hem bunlar, seni insanlara karşı kudretimizin bir işareti kıla- lım diyedir. Hele o kemiklere bak, onları nasıl birbirinin üzerine kaldırıyoruz? Sonra onlara nasıl et giydiriyoruz?" Böylece gerçek ona açıkça belli olunca: "Şimdi biliyorum ki, Allah her şeye kadirdir." dedi. (Bakara, 2/259)

YORUM: 258. âyette Hz. İbrahim ile tartışan kimse ile 259. âyette yıkık kasabaya uğrayan kimselerin her ikisinin de kafir olduğunu söyleyen müfessirler vardır. Ancak daha yaygın olan rivayete göre, yıkık kasabaya uğrayan Üzeyir as.dır. Üzeyir as. azığını almış, eşeğine binmiş giderken evleri yıkılmış harabe haline gelmiş, oturanlardan kimse kalmamış bir kasaba veya köy yıkıntılarının yanına gelir, orada konaklar, etrafına bakar, bu şekilde ölenlerin nasıl dirileceğini düşünür. O anda

uykusu gelir, yatar. Allah onu öldürür, yüz sene sonra diriltir. Yiyecekleri hiç bozulmamış, ancak eşeği çürümüş, sadece kemikleri kalmıştır. Yıkık kasaba da imar edilmiştir. Uyandığı ilk anda, bir gün kadar veya daha az bir zaman uyuduğunu zanneder. Yiyeceklerine bakınca gerçekten böyle olduğunu sanır. Eşeğine bakınca durumu anlar. Allah, Üzeyir as.ın gözü önünde eşeğini diriltir. Böylece Allah'ın kudret ve azametini çıplak gözle müşahede eder.

Hız. İbrahim ile münakaşa edenin ise Nemrut olduğu söylenir. Bazı müfessirler bu kıssanın Hız. İbrahim Mısır'a gittiğı zaman vuku bulduğunu, "Hayat veren ve öldüren benim" diyenin firavun olduğunu söylemişlerdir. Burada mühim olan Hız. İbrahim'e verilen mucizedir ki Kur'an'da 'sözle hasmı mağlup etmek' manasına gelen 'hüccet' denmiştir. Hız. İbrahim hüccet ile yenmeyi başarmıştır.

**

Bir zamanlar İbrahim de: "Ey Rabbim! Ölüleri nasıl dirilttiğini bana göster!" demişti. Allah: "İnanmadın mı ki?" buyurdu. İbrahim: "İnanırım, fakat kalbim iyice yatışsın diye istiyorum." dedi. Allah buyurdu ki: "Öyle ise kuşlardan dördünü tut da onları kendine alıştır, iyice tanıdıktan sonra (kesip) her dağın başına onlardan birer parça dağıt, sonra da onları çağır, koşa koşa sana gelecekler ve bil ki, Allah gerçekten çok güçlüdür, hüküm ve hikmet sahibidir." (Bakara, 2/260)

YORUM: Hız. İbrahim, ölen bir canlının yeniden nasıl diriltileceğini merak etmiş ve bunun kendisine gösterilmesini Rabbinden istemiştir. Allah Teala ona ayette geçtiğı gibi madde bir örnekle cevap vermiş, dirilişin mahiyetini izah etmiştir. Çünkü insanın bilgi kapasitesi, dirilme, canlanma olayını kavramaya elverişli değildir. Bundan önceki ayetlerde de geçtiğı gibi peygamberlere verilen bu örnekler birer mucizedir.

Muhim olan, Allah'ın bütün canlıları, özellikle insanı mutlaka diriltip hesaba çekeceğine kesinlikle iman etmektir.

*
**

Sizi yarattık, sonra size biçim verdik, sonra da meleklerle: “Âdem’e secde edin” dedik; hepsi secde ettiler, yalnız İblis, secde edenlerden olmadı. (A'râf, 7/11)

YORUM: Âyet-i kerime, ‘sizi yarattık, sonra size şekil verdik, sonra da meleklerle, Âdem’e secde edin dedik’ ifadesiyle Âdem’in birden bire değil, bir süreç içinde yaratılmış olduğunu hatırlatmaktadır. Çünkü önce insanın esas maddesi yaratılmış, sonra ona insan şekli verilmiş, sonra duyularını kazanıp Âdem durumuna gelince, meleklerle ona secde etmeleri emredilmiştir. Hz. Âdem’in, Allah'ın ‘kün’ emriyle bir anda yaratılmış olması da Allah'ın kudreti dâhilindedir.

*
**

Biz insana ana ve babasına iyilik yapmayı tavsiye ettik. Anası onu zahmetle karnında taşıdı ve zahmetle doğurdu. Onun ana karnında taşınması ile süttten kesilme süresi otuz aydır. Nihayet insan olgunluk çağına ulaşır, kırk yaşına geldiğinde der ki: “Ey Rabbim! Bana ve ana babama ihsan ettiğin nimetlerine şükretmemi ve senin hoşnut olacağın salih amel işlememi ilham et. Benim neslimden gelenleri de salih kimseler kıl. Doğrusu ben tövbe edip sana yöneldim. Ve ben gerçekten Müslümanlardanım.” (Ahkâf, 46/15)

YORUM: Tevhide yönelmek ve İslam'a girmek en büyük nimettir. Allah'ın hoşnut olacağı davranışları yapmaya çabalamak, mesela Hz. Ebu Bekir'in yaptığı gibi kâfirlerin işkencesi altında kıvranan mü'minlerin kurtuluşunu sağlamak, yapılması gereken yararlı işlerdendir. Ayrıca bütün neslinin salih

Müslümanlardan olmasını istemek de insanın yapacağı dualar arasında olmalıdır.

*
**

**O, ölüden diri çıkarır, diriden ölü çıkarır ve toprağa ölü-
münden sonra hayat verir. Sizler de işte öyle çıkarılacaksınız
(diriltileceksiniz).** (Rûm, 30/19)

YORUM: Âyette, öldükten sonra dirilmenin hiç de öyle akıl almaz bir şey olmadığı, yeryüzündeki sürekli yenilenme olaylarına işaretle özlü bir şekilde anlatılmış olmaktadır. Gerçekten, kupkuru topraktan yapraklar, rengarenk çiçekler ve meyveler çıkaran ilahi kudret için yoktan var ettiği insanı tekrar diriltmesinin zor olacağı düşünülemez. Sayısız 'ba's ba'de'l-mevt' (öldükten sonra dirilme) olayına sahne olan yeryüzüne bir kez ibret gözüyle bakıvermek bile, Allah'ın kudretini kavramak için yetecektir.

*
**

Hem Allah sizi bir topraktan, sonra bir damla sudan yarattı. Sonra sizi çiftler kıldı. O'nun bilgisi olmadan ne bir dişi hamile olur, ne doğurur. Kendisine ömür verilenin de ömrünün uzatılması da, ömründen kısaltılması da mutlaka bir kitapta yazılıdır. Şüphe yok ki bu, Allah'a göre kolaydır. (Fâtır, 35/11)

YORUM: Önce topraktan yaratılan insanlığın atası Hz. Adem, sonra meniden yaratılan da, diğer insanlardır. Her şeyin yazılı olduğu kitap ise Allah'ın bilgisinin ve yapacağı işlerin tesbit edildiği levh-i mahfuzdur.

*
**

Hayır hayır, ne zaman ki can köprücük kemiklerine dayanır. (Kıyâmet, 75/26)

“Tedavi edebilecek kimdir?” denilir. (Kıyâmet, 75/27)

Can çekişen bunun o ayrılık anı olduğunu anlar. (Kıyâmet, 75/28)

Bacak bacağa dolaşır.. (Kıyâmet, 75/29)

YORUM: 27. âyette, hastanın etrafındakilerin yahut meleklerin, son bir çarenin bulunup bulunmadığını arayışlarına işaret edilmektedir. 29. âyette, can çekişen kimsenin kımıldamayacak bir hale gelişi, ya da dünyadan ayrılış derdiyle ahirete yönelik açısının birbiriyle çarpışması anlatılmaktadır.

**

Biz Kur'ân'dan, iman edenler için bir şifa ve rahmet kaynağı olan âyetler indiriyoruz. Ama bu durum, zalimlerin ancak zararını artırır. (İsrâ, 17/82)

YORUM: Mü'min Kur'an'dan feyz almasını bildiği, bu maksatla okuduğu, dinlediği için Kur'an âyetleri kendisine şifa ve rahmet vesilesidir. Buna karşılık, hastanın ilaçtan yararlanmak istemeyişi onun hastalığını artırdığı gibi zalimin Kur'an'dan uzak durması da onun hüsrânını arttırır.

*

Öksüzlere mallarını verin ve kötüsünü (onlara vererek) iyiyle değiştirmeyin. Onların mallarını, kendi mallarınıza karıştırıp yemeyin. Zira bu, büyük bir günahdır. (Nisâ, 4/2)

Evlenme çağına gelinceye kadar yetimleri gözetip deneyin. Onların akılcı olgunlaştıklarını görürseniz, mallarını kendilerine teslim edin. “Büyüyecekler de mallarına sahip olacaklar” endişesiyle onları israf ederek, tez elden yemeyin. Zengin olan, onların malını yemekten çekinsin. Fakir olan ise meşrû sûrette yesin. Mallarını kendilerine verdiğiniz

zaman, bunu şahitler karşısında yapın. Hesap görücü olarak Allah yeter. (Nisâ, 4/6)

YORUM: Bu iki âyette anlatılmak istenilenler şunlardır:

1. Ey veliler ve vasiyette bulunanlar, elinizde bulunan yetimin temiz ve hoş malını kendinizin aşağılık kötü bir malınızla değiştirmeye kalkmayınız.
2. Yetim malı size haram ve murdardır. Kendi malınız olan helal mal ile yetimin size haram olan malını değiş tokuş yapmaya kalkmayınız. Yetimin mallarını olduğu gibi koruyunuz. Bunun için satılması gerekenleri bile başkalarına satınız ki bir suçlama altında kalmayasınız. Bu hükmün içinde, yetimin taşınmaz mallarıyla taşınır malları ve bu tür mallardan kısa sürede bozulmayanlar hakkındaki hükümler de vardır.
3. Kendi mallarınıza güzel güzel bakıp ta yetimin malını kötü bir halde bırakmayın, ona kendi malınıza bakar gibi ve hatta daha fazla bir özenle bakınız.
4. Yetim malını haksızlıkla almayınız ki bu, elinizde güzel mallarınızın ona karşılık yok olmasına sebep olup ta felakete düşmeyiniz.
5. Nihayet kendi helal rızkınıza bakmayarak sabırsızlanıp yetimin malını haram yolla yemek için pis boğazlığa kalkışmayınız.

**

Senin Rabbin bal arısına şöyle vahyetti: Dağlardan, ağaçlardan ve insanların kuracakları kovanlardan kendine evler edin. (Nahl, 16/68)

Sonra meyvaların hepsinden ye de, Rabbinin (sana) kolay kıldığı yollara gir, diye ilham etti. Onların karınlarından renkleri çeşitli bir bal çıkar ki, onda insanlar için şifâ vardır.

Şüphesiz ki bunda düşünen bir millet için, büyük bir ibret vardır. (Nahl, 16/69)

YORUM: Rabbin bal arısına da şöyle vahyetti. Buradaki 'vahy'i müfessirler, 'ilham anlamında bir vahiy diye yorumlamışlardır. Çünkü 'bundan muradın, peygamberler için söz konusu olan vahiy olmadığı açıktır.

'İlham'ın bir anlamı 'kalbe atmak, ulaştırmaktır'. Fakat ilham bilgi olarak veya pratik olarak bir gereklilik ve zorunluluk ifade etmez. Halbuki balarısı için ifade olunan bir vahiy eylem bakımından kaçırılmaz bir zorunluluk ifade eden özel bir yaratılıştır. Yani Hak Teala tarafından arıya, bal yapma ruh ve sanatı, şaşmaz bir gereklilik ve doğrulukla verildiği gibi Paygamber'e gelen vahiy de, Allah katından gelen zorunlu, kesin bir bilgidir ve buna işareten 'Rabbin' buyurulmuştur. Dolayısıyla arıya vahyin anlamı, ona o ruh ve yaratılışı vermek ve görünen bir aracı olmaksızın gizli bir şekilde terbiye ederek ona o duygu ve sanatı kesin bir mükemmellekle öğretip belletmek demektir.

**

O, öyle bir Allah'dır ki, içinde dinlenesiniz diye sizin için geceyi, göresiniz diye de gündüzü yaptı. Elbette bunda söz dinleyecek olan bir kavim için âyetler (ibretler) vardır. (Yunus, 10/67)

YORUM: Gecelerin karanlığının her yeri sarmasında, hayat için gerekli gücü toplamak için bir dinlenme vesilesi; gündüzün ışığında ise bir uyanma ve hareket vesilesi vardır. Hareket ve sükûnet, gayret etme ve dinlenme ise hayat olaylarından başka, âlemdeki bütün cisimlerin olaylarının da asıl ve özünü oluşturan iki kapsamlı olaydır ki doğalarına göre, aydınlık ve karanlık gibi bir araya gelmeleri imkansız iki zıt şeylerdir.

**

Gerçi biz insana, anasına ve babasına itaati de tavsiye ettik. Anası onu zayıflık üstüne zayıflıkla taşıdı. Onun süttten ayrılması da iki yıl içindedir. (Biz insana): “Bana, anana ve babana şükret” diye de tavsiye ettik. Dönüş, ancak banadır.

(Lokman, 31/14)

YORUM: Annenin süt kesimi de iki yıldadır. Bunun lafzından emme süresinin en fazla iki yıl olduğu anlaşılıyor ki bu Ebu Yusuf, İmam Muhammed ve İmam-ı Şafii'nin görüşüdür. Fakat İmam-ı Azam, ihtiyat olarak Ahkaf sûresinde anlatılan 'gebeliği ve süttten ayrılması otuz aydır' (Ahkaf, 15) ayeti ile bu sûrenin otuz ay olduğu görüşündedir. Bununla birlikte genelde uyulan fetva Ebu Yusuf ve İmam Muhammed'in görüşüdür.

Birisi Peygamber'e (sav) ben kime iyilik edeyim diye sordu. Buyurdu ki, 'annene, sonra yine annene, sonra yine annene', 'ya ondan sonra' dedi 'babana' buyurdu. Anaya babaya şükür, haklarını gözeterek itaat etmek, iyilikte bulunmak ve onlara dua etmektir. Bu konu İsra sûresinde açıklanmıştır.

*
**

İçinizden vefat edip de geride eşler bırakan kimselerin hanımları, kendi başlarına dört ay on gün beklerler. İddet (bekleme) sürelerini bitirdikleri zaman, artık kendileri hakkında meşru bir şekilde yapacakları hareketten size bir günah yoktur. Allah, yaptıklarınızdan haberdardır. (Bakara, 2/234)

YORUM: İddetin hikmeti rahimin temiz olduğunun teyididir. Bunda vasıta, hayızdır, dört ay içinde üç veya dört hayız vaki olur ki, bu kadının hamile olmadığını gösterir. Ölüm sebebiyle ayrılmada ayrıca matem durumu da vardır. Mühim olan, bu dört aylık müddet dolmadan kadının başkasıyla evlenmemesidir. Bu müddet içinde evlenme ile ilgili açık konuşmalar yapılmaması da tavsiye edilmiştir. Gerek

boşanma, gerekse ölüm sebebiyle ayrılmadan sonra tekrar evlenme için iddet bekleme zorunluluğu hem kadın hem de onun yakınları için bir teselli ve alıştıırma devresi olması sebebiyle psikolojik bakımdan faydalı bir uygulamadır. Bilhas-sa kadının yakınlarından meydana gelecek hoşnutsuzluklar belli ölçüde azaltılmış olur.

*
**

(Allah) yeri mahlukat için (aşağıya) koydu. (Rahman, 10/55)

Orada meyveler ve salkımlı hurma ağaçları vardır. (Rahman, 55/11)

Yapraklı taneler ve hoş kokulu bitkiler vardır. (Rahman, 55/12)

Şimdi Rabbinizin hangi nimetlerini yalanlıyorsunuz? (Rahman, 13/55)

YORUM: Yeri de alta koydu, 'alçak gönüllü kıldı, aşağıya serdi' en'am için. 'En'am; halk, yahut cinler ve insanlar yahut yeryüzündeki bütün yaratıklar demektir. Yerkürenin bu şekilde aşağıya konması, üzerindeki yaratıkların yararı hesabınadır. Şöyle ki onda birçok meyve vardır.

Ve ekmâmı olan o bilinen hurma ağacı vardır. Ekmâm kelimesi 'kimm' kelimesinin çoğuludur ki meyvenin çiçeğinin üzerindeki kabarcık, tomurcuk demektir. Yahut 'kemm' kelimesi 'örtmek' demek olduğu için elyafı dalları, kabarcıkları gibi örten şeyleri demektir ki birisinde gelecek için bolluk ve yararlarına, birisinde de kurutuşuna işaret edilmiş demek olur.

Ve o çimli taneler, buğday ve arpa gibi tahıllar ki taze çim yapraklar içinde yetişir ve o yapraklar kuruduğu zaman saman olur ve bu şekilde hem kendilerinden yararlanılır hem de yapraklarından yararlanılır.

Hem de reyhan ki burnu temizler, sinirlere ve ruha neşe ve dirilik verir. REYHAN, güzel kokulu veya gönül alıcı demek olup bizim de reyhan dediğimiz bitki gibi koklanan güzel kokulu otların hepsine denir.

Bununla beraber İbn Abbas'tan, reyhan kelimesinin burada rızık anlamında olduğu da rivayet edilmiştir.

İkinci Bölüm

TIP'LA İLGİLİ
HADİSLER

TIP'LA İLGİLİ HADİSLER



Kur'ân-ı Kerim, her biri Batılı ilim adamları tarafından araştırma konusu yapılan tıp, astronomi, jeoloji, botanik gibi çeşitli bilim dallarına temel teşkil edecek bilgiler veriyor. Özellikle insan sağlığını ilgilendiren tıbbî konular Kur'ân-ı Kerim'de önemli bir yer tutuyor. Aynı şekilde Peygamberimiz'in (sav) de sağlıkla ilgili pek çok hadisi vardır. İşte Tıbb-ı Nebevî bunlardan oluşuyor.

Aslında biz Müslümanlar, Hz. Muhammed'i (sav) tabib-î kulûb, yani inançsızlıktan ruhları ve dünyaları kararmış insanlara hayat bahşeden, gönül aydınlığı ve ebedî kurtuluş getiren "kalblerin tabibi" şeklinde nitelendiririz.

Hz. Peygamber'in (sav) tıbbı dair hadisleri, tabib gözü ile ele alınırsa bir bölümünün genel tıp konularına, fakat pek çoğunun koruyucu hekimliğe, bir kısmının da tedavi edici hekimliğe ait ilaç tariflerinden ibaret olduğu görülür. Bunlar tıbbî tavsiye, öğüt ve reçeteler olarak ta özetlenebilir. Bu hadisler bugünkü tıbbi telakkilerimize uygunluk göstermesinden başka, Arap yarımadasındaki tıbbi uygulamaları düzeltmek ve tababete ilmi bir hüviyet kazandırmak gibi önemli bir rol

oynamış ve Orta Çağ'a hâkim olan bir İslâm tababetinin doğmasına sebep olmuştur. Gerçekten o devirde Araplar tababet konusunda çeşitli yanlış telakki ve uygulamalara sahip bulunuyorlardı.

Bu konuda şu örnekler verilebilir.

Araplar;

– Beraberlerinde bir tavşan kemiği taşıdıkları takdirde hastalıklardan korunacaklarına inanıyorlardı.

– Yılan sokmuş bir kimseyi yılanın zehiri vücutta yayılmasın diye uyutmaz, üstüne başına ziller takarlardı.

– Korkmuş bir kadının yüreğinin soğuduğuna inanarak sıcak su içirirlerdi.

– Çocukların çürük dişlerini güneşe doğru attıkları takdirde yeni dişlerin muntazam çıkacağına inanıyorlardı.

– Şaşılığın değirmen taşına baktırarak tedavi ederlerdi

– Yaraları kızgın demirle dağlardı.

– Vebadan korunmak için merkep gibi anıyorlardı.

– Hastaları kâhinlere götürür, sihir yapar, tapınaklara kurban keser, böylece hastaların içine girdiğini sandıkları şeytanların çıkacağına inanıyorlardı.

Hiz. Peygamber (sav) yukarıda zikredilen batıl ve ilmî değeri olmayan bu uygulamaları kaldırmış, tababete yeni bir anlayış getirmiştir.

Şöyle ki

– Tabib olmayanların hasta tedavi ettikleri takdirde verdikleri zararın ödetilmesi,

– Tabiblerin alacağı ücretin meşru olması,

– Bulaşıcı hastalıklara karşı korunma, salgınsa bulunduğu yere girmeme ve bu yerde bulunuyorsa dışarı çıkmama (karantina),

– Vücut temizliğine, yiyeceklerin ve çevrenin temizliğine önem verme,

– Yiyecek ve içeceklerde itidali (dengeyi) muhafaza etme,

– Hastalanınca tedavi olmak ve tedaviye inançla bağlanmak, hastalıklarda çeşitli tedavi usulleri tarif ederek bir ilaç telakkisi oluşturmak, haram nesnelere tedaviyi yasaklamak

gibi tavsiyeler yanında,

– Hastalık ânında hazık (mütehassıs) hekime müracaat etmek, câhil tabiplerden uzak durmak

gibi çok önemli konulara temas buyurmuşlardır.

Bu konuda pek çok örnekler verilebilir.

Bu örneklerden birkaçını aşağıya alıyoruz:

1. “Kim bilgisi olmadığı halde hekimlik yapmaya kalkışır- sa, sebep olacağı zararı öder.”¹³
2. Sad İbn Ebi Vakkas hastalanmıştı. Bunu duyan Hz. Peygamber (sav) onun ziyaretine gitmişti. Sa’d’ı evinde hasta yatar görünce “Haris bin Kelde’yî çağırın, o iyi bir hekimdir, sizi tedavi etsin,” buyurmuştur.¹⁴
3. “Allah derdi de çareyi de verdiği gibi her dert için bir ilaç yaratmıştır. Bu sebeple tedaviye devam ediniz. Fakat haramla tedavi etmeyiniz.”¹⁵
4. “Allah şifanızı sarhoşluk veren şeylerde yaratmamıştır.”¹⁶
5. “İki nimet vardır ki insanların çoğu bunda aldanmıştır: Sıhhat ve boş vakit”¹⁷
6. “Lanetlenmiş iki şeyden sakının:

¹³ Ebu Davud, Diyat 23; Nesai, Kasame 41; İbn Mace, Tıb 16.

¹⁴ Ebu Davud, Tıb 12.

¹⁵ Ebu Davud, Tıb 11.

¹⁶ Buhari, Eşribe 15.

¹⁷ Buhari, Rikak 1; Tirmizi, Zühd 1; İbn Mace, Zühd 15.

- Ya Rasûlallah o iki şey nedir? dediler. Peygamber Efendimiz (sav):
- İnsanların gelip geçtiği yola ve gölgelendiği yere abdest bozmaktır.” buyurdu.¹⁸
- 7. “Sizden biriniz durgun suya bevl etmesin (küçük abdestini yapmasın).”¹⁹
- 8. “Hastayı üç gün geçmeden yoklamayınız.”²⁰
- 9. “Bir yerde veba olduğunu iştirseniz oraya girmeyiniz, bulunduğunuz yerde veba vukua gelirse, oradan ayrılmayınız.”²¹
- 10. “Cüzzamlıdan aslandan kaçır gibi kaçınız.”²²
- 11. “Cüzzamlıyla aranızda bir mızrak boyu mesafe olduğu halde konuşunuz.”²³
- 12. “Köpek bir kabı yalarsa onu yedi defa yıkayın. O yedinin birinde toprakla temizleyin.”²⁴.
- 13. “Size ne oluyor ki dişleriniz sararmış olduğu halde yanına geliyorsunuz. Misvak kullanınız.”²⁵.
- 14. “Misvak hakkında tavsiyelerimi size çok tekrarladım.”²⁶.
- 15. “Allah temizdir, temizi sever. Etrafınızı temizleyiniz.”²⁷

¹⁸ Müslim, Taharet 68; Ebu Davud, Taharet 15; Ahmet bin Hanbel, Müsned 2/372.

¹⁹ Buharî, Vudû' 68; Müslim, Taharet 94; 96; Ebu Davud, Taharet 36.

²⁰ Râmûzu'l-Ehadis 2/489.

²¹ Buharî, Tıb 30; Müslim, Selam 92, 93, 94, 98, 100.

²² Buharî, Merda 19; Ahmed bin Hanbel, Müsned, 2/443.

²³ Râmûzu'l-Ehadis 2/471.

²⁴ Buharî, Vudû' 33; Davud, Taharet 37; Tirmizi, Taharet 68.

²⁵ Ahmed bin Hanbel, Müsned 1/214.

²⁶ Buharî, Cuma 8; Mesâî, Taharet 5; Ahmed bin Hanbel, Müsned 3/143; Darimi, Vudu 18.

²⁷ Tirmizi, Edeb 41.

16. "Temizlik imanın yarısıdır."²⁸.
17. "Her Müslümanın yedi günde bir yıkanması, Allah'ın onun üzerinde hakkıdır."²⁹
18. "Yiyecek ve içecek kaplarının ağzını açık bırakmayınız,"³⁰
19. "Efendimizin en çok sevdiği elbise hiberadır."³¹.
20. "İçkide şifa yoktur"³²
21. "Sarhoşluk veren her içki haramdır."³³
22. "İçkiden sakının. Zira o her kötülüğün anahtarıdır."³⁴
23. "Kadınlaşan erkeklere, erkekleşen kadınlara Allah lanet eder."³⁵
24. "Size denk olan kadınlarla evleniniz."³⁶.
25. "Ey gençler topluluğu, evlenmeye gücü yeten evlensin. Çünkü o gözü korur. Evlenmeye gücü yetmeyen oruç tutsun."³⁷
26. "Oruç tutunuz ki sıhhat bulasınız"³⁸
27. "İnsanlar madenler gibidir. Eğer dinde anlayışını derinleştirebilirse cahiliyede hayırlı olan İslam'da da hayırlıdır."³⁹

²⁸ Müslim, Taharet, 1; Tirmizi, Daavat 86; Ahmed bin Hanbel, Müsned 4/260, 5/342, 343, 344, 363, 370, 372; Darimi, Vudú' 2.

²⁹ Müslim, Cuma 9.

³⁰ Müslim, Eşribe 96, 98; Ebu Davud, Eşribe 22; Tirmizi Et'ime 15.

³¹ Hibera Yemende yapılan yeşil, pamuklu bir hırkadır. Ahmed bin Hanbel, Müsned 3/292; Değişik bir lafızla Ebu Davud, Libas 12.

³² Darîmi, Eşribe 6.

³³ Buhari, Edeb 80; Müslim, Eşribe 73, 75; Ebu Davud, Eşribe 5.

³⁴ Hakim, Müstedrek; Beyhaki, Şüabül-İman; Râmûzu'l-Ehadis, 1/212.

³⁵ Feyzü'l-Kadir 5/271.

³⁶ İbn Mace, Nikah 47.

³⁷ Buhari, Nikah 3,60.

³⁸ Feyzü'l-Kadir 4/212.

³⁹ Buhari, Enbiya 19.

28. "Budala (dini diyaneti iyi olmayan) kadınlara çocuklarınıızı emzirtmeyiniz. Zira tesir eder."⁴⁰
29. "Seyahate çıkınız, sıhhat bulursunuz."⁴¹
30. "Beş şey fitrattandır: Bıyıkları kesmek, kasık kıllarını tıraş etmek, koltuk altı kıllarını yolmak, tırnakları kesmek ve sünnet olmak."⁴²

Tedavi Konusundaki Hadisler

Şimdiye kadar zikredilen hadis-i şerifler, genel tababet ve koruyucu hekimliğe dair seçtiklerimizdir.

Biraz da tedavi konusundaki hadislerden örnekler vereyim.

Hz. Peygamber (sav) kendisine müracaat eden kimselere ya bir ilaç tavsiye eder, ya da hekime gönderirdi.

1. "İsmid (sürme taşı) çekin. O gözü açar ve kirpikleri besler."⁴³
2. "Gözü ağrıyan birisine Hz. Peygamber Efendimiz (sav) "Sabur ile tedavi et" buyurdu."⁴⁴
3. "Çörek otu ölümden başka her derde devadır."⁴⁵
4. "Şifa üç şeydedir: Bal şerbeti içmek, hacâmat vurmak, dağlamak." (Dağlama daha sonra men edilmiştir.)⁴⁶
5. "Ud-u hindi (kustu hindi) kullanmaya devam ediniz. Onda yedi türlü şifa vardır. Uzre, (bademcik iltihabında) boğaza üflenir. Zatülcenbde hastaya içirilir,"⁴⁷

⁴⁰ Kenzü'l-İrfan.

⁴¹ Taberanî.

⁴² Buhari, Libas 63, 64; Müslim, Taharet 49, 50.

⁴³ Tirmizi, Libas, 23; Ahmet bin Hanbel, Müsned 3/476.

⁴⁴ Müslim, Hac 89, 90.

⁴⁵ Buhari, Tıb 7.

⁴⁶ Buhari, Tıb 3; Ahmed bin Hanbel, Müsned 1/246,

⁴⁷ Buhari, Tıb 10; Müslim, Selam 86,87; İbn Mace, Tıb, 12, 17.

6. “Umeys’in kızı Esmâ müşhil olarak şubrun kullanıyordu. Hz. Peygamber Efendimiz (sav) keskin ve ağırdır, buyurdu. Sonra Esmâ sena otu kullandı.”⁴⁸
7. “Peygamber Efendimiz (sav) baş ağrısından şikâyet eden bir kimseye kan aldırmasını tavsiye etti.”⁴⁹
8. “Resûlullah’ın (sav) kanının durdurulması şu şekilde yapıldı: Hz. Ali kalkanın içinde su getirdi. Hz. Fatıma O’nun kanını yıkadı, sonra bir hasır yakıldı ve onun küllü ile yara kapatıldı.”⁵⁰
9. “Hz. Peygamber (sav) ateşli bir kadının su ile serinletilmesini tavsiye etti.”⁵¹
10. “Hz. Peygamber (sav) dövme (tatuage) yaptırmayı yasaklamıştır.”⁵²
11. “Peygamber Efendimiz (sav) kesilmiş burnun tamiri mülahazasıyla, altından burun yapılmasına müsaade etmiştir.”⁵³

Hz. Peygamber’in (sav) tıp ile ilgili hadisleri ta başlangıçtan itibaren dikkati çekmiştir. Başta en sağlam hadisleri ihtiva eden meşhur altı hadis kitabı olmak üzere birçok büyük hadisçi Tıbb-ı Nebvî konusunda müstakil kitaplar meydana getirmişler veya derledikleri hadis kitaplarında bu konuya dair müstakil bölümler ayırmışlardır.

Buhari, Kitabu’t-Tıb ve Kitabu’l-Merda, başlığı altında iki bölüm; Ebu Davud, Kitabu’t-Tıb adında bir bölüm, Tirmizi, câmi isimli eserinde tıp bölümüne yer vermiştir. Keza İbni

⁴⁸ Tirmizi, Tıb 30.

⁴⁹ Müslim, Selam 71.

⁵⁰ Buhari, Vudû’ 72; Tirmizi, Tıb 34, İbn Mace, Tıb 15; Ahmet bin Hanbel, Müsned 5/330, 334.

⁵¹ Müslim, Selam 82.

⁵² Buhari, Tıb, 26, Libas 86; Ebu Davud Libas 8.

⁵³ Tirmizi, Libas 31.

Mace, Müslim, Nesei, Ahmet Bin Hanbel, İmam Malik de eserlerinde tıpla ilgili hadislere yer vermişlerdir. Daha sonra müstakil olarak Tıbb-ı Nebevî adını taşıyan eserler yazılmıştır. İlk Tıbb-ı Nebevi hicri 120 yılında yaşamış Abdül-Melik b. Habib tarafından yazılmıştır.

Brokelman ve Katip Çelebi ondan fazla Arapça Tıbb-ı Nebevi kitabı olduğundan bahsederler. Bundan başka Farsça, Urduca ve Türkçe Tıbb-ı Nebevi kitapları mevcuttur. İstanbul kütüphanelerinde yirminin üstünde Türkçe Tıbb-ı Nebevi kitabının bulunduğunu tesbit ettik.(3) Osmanlı döneminde son yazılan Tıbb-ı Nebevî Dr. Hüseyin Remzi Bey'e (1896) aittir. Cumhuriyet döneminde bu konuda Mahmut Denizkuşları tarafından Bursa Yüksek İslâm Enstitüsü'nde bir doktora tezi yapılmıştır. Yakın zamanlara kadar İslâm ülkelerinde Tıbb-ı Nebevî kitapları bir sağlık el kitabı olarak elden ele dolaşmıştır.

Bugün Hz. Peygamber'in (sav) tıbbî hadisleri, yukarıda ifade edildiği gibi tıbbî telakkilerimize uygunluk göstermektedir. Bu hadisler, tıp sahasındaki bugünkü gelişmelerden asırlar önce ifade buyrulduğu için bir tıbbî hikmet, hatta tıbbî mucize telakki edilmelidir. Bundan böyle Tıbb-ı Nebevî çalışmaları hadis âlimleri ile birlikte konu ile ilgili ihtisas dalından hekimler tarafından müştereken yapılmalıdır.

Yedi Japon Bilim Adamı Müslüman Oldu

Yaşlanmayı geciktirmek için araştırma yapan yedi Japon bilim adamı Müslüman oldu. Neden Müslüman olduklarını ise şöyle açıkladılar:

Yaptığımız araştırmalar sonucu doğal yollarla yaşlanmayı geciktirmek için zeytin ve incirin kullanılabileceğini keşfettik. Test ettiğimiz birçok formülde gördük ki yedi zeytin, bir incir

orantısı kullanarak meydana getirdiğimiz jeller yaşlanmayı gerçekten geciktiriyordu. Kur'ân-ı Kerim'de zeytin ve incirin genç kalmayı uzatmaya çok faydası olduğu yazıyordu. Üstelik incir kelimesi Kur'an-ı Kerim'de bir kere, zeytin kelimesi ise yedi kere geçiyordu. Bunun tesadüf olamayacağını düşündük. Bunun Yüce ve yaratıcı bir varlığın bir mucizesi olduğuna inandık ve Müslüman olduk. O yüce varlığı içimizde hissettik ve O'na ALLAH dedik.

Üçüncü Bölüm

PEYGAMBERİMİZ DÖNEMİNDE KORUYUCU HEKİMLİK

PEYGAMBERİMİZ DÖNEMİNDE KORUYUCU HEKİMLİK⁵⁴



1. Hz. Peygamber'in Sünnetinde Koruyucu Hekimlik

Hz. Peygamber'in sağlık adına koruyucu hekimliği 4 ana konuda yoğunlaşmaktadır. Bunlar, *temizlik, dengeli beslenme, ruh sağlığı ve genel sağlıktır.*

I. Temizlik

1. Temizliğin dindeki yeri

Fert ve toplumu, fizyolojik, psikolojik ve mikrobik hastalıklardan koruyan koruyucu hekimliğin başında temizlik gelmektedir. Temizlik de; beden, kıyafet, mekan, çevre ve gıdayı kapsamaktadır.

Temizlikle ilgili İslâmî tavsiye ve talimatlar, bulaşıcı hastalıklara karşı korunmayı esas alır. Bu konuda, “Allah temiz olanları sever”⁵⁵ âyetiyle, “Temizlik imanın yarısıdır”⁵⁶ hadisi

⁵⁴ Bu bölümdeki bilgiler Dr. Ahmet Altun'un “Hz. Peygamber'in Sünnetinde Koruyucu Hekimlik” isimli kitabından bazı tasarruflarla alınmıştır.

⁵⁵ Bakara, 222

⁵⁶ Müslim, Nevevi 2/80 Hadis, 223

koruyucu hekimliğin temelini oluşturmaktadır. İslâm Dini, taharete yani temizliğe özel bir önem vermiştir. Öneminden dolayı taharet kelimesi Kur'an'da 31 yerde geçmektedir. Taharet konusu fıkıhta da müstakil bir bölüm olarak işlenmektedir. Kur'ân-ı Kerim'de temizlikten bahsedilen yerlerde, maddî pisliklerden temizlenmeden başka, kalp temizliği, fuhuş ve zından temizlik, malın temizliği, putlara tapma ve yalan pisliğinden temizlik kast edilmiştir. Tahâret kelimesi; bütün beden, elbisenin, mekânın ve suyun temizliğini de ihtiva etmektedir.

Temizlik, dinin emri, imanın bir neticesi ve mü'minin de sıfatıdır. Efendimiz, "Mü'min pis olmaz"⁵⁷ demektedir.

2. Beden temizliği

a) Hadesten ve necasetten temizlik

Beden temizliği, necasetten taharet (maddi temizlik) ve hadesten taharet (manevi temizlik) olarak ikiye ayrılır.

Tahâret lügatta; pisliklerden arınmak mânâsına gelir. Dindeki anlamı ise; namaza engel olan maddi ve manevi kirden (necasetten ve hadesten) temizlenmek demektir.

Taharet, namazla olan ilgisinden dolayı İslâm Dini'nde özel bir ehemmiyet kazanmıştır. Pisliklerden temizlenme, yaklaşık olarak bunların yarısını teşkil etmektedir. Hadesten temizlik de büyük ve küçük olmak üzere ikiye ayrılır. Biri büyük hadestir, guslü (boy abdesti) gerektiren hallerdir, buna cünüplük denir. Kur'an, 'Ey inananlar, yolculuk dışında, cünüp iken de yıkanınca kadar namaza yaklaşmayın.'⁵⁸ 'Âdet hâlinde kadınlardan uzak durun, temizleninceye kadar onlara yaklaşmayın.'⁵⁹ der. Diğer de Küçük hadestir ki bu da namaz için alınan abdesti

⁵⁷ Buhari, 1/80, 81

⁵⁸ Nisâ, 43

⁵⁹ Bakara, 222

gerektiren idrar ve diğer pisliklerden temizlenmektir. Hz. Peygamber, ‘Allah, sizden birinizin, tekrar abdest alana kadar bozulmuş abdest ile kıldıgı namazı kabul etmez.’⁶⁰ buyurmuştur.

Necâset ise insanın bedenine, elbisesine ve namaz kılacağı yere bulaşan maddî pislik demektir. Namazın sıhhatli olabilmesi için bu pislğin giderilmesi şarttır.

Tıbbî yönden bakıldığında idrar ve büyük abdestten sonraki temizlik, sağlık açısından çok önemlidir. Meselâ idrar, zehirli birçok kimyevî madde ihtiva ettiği gibi pek çok mikrop da barındırır. Büyük abdestin bir gramında milyonlarca mikrop vardır. Tifo ve dizanteri bu mikroplardan bulaşabilmektedir.

Manchester Üniversitesi Tıp Fakültesi’nde okutulan derslerde ispat edildiğine göre bu mikroplar, tuvalet kağıdı ile temizlik yapılırken sekiz kat kağıttan geçip insanın eline bulaşabilmektedir. Dolayısıyla, tuvaletteki temizlik için en ideal olan sudur.⁶¹

İslâm’ın temizlik hususundaki emir ve hükümlerini araştıran bir kimse, bunların arkasında sıhhî yönden büyük faydaların olduğunu görecektir. Meselâ istincâ’da (büyük abdestten sonraki temizlenme) Efendimiz, sağ elin kullanılmasını yasaklamıştır. Çünkü sağ el ile yemek yenir. Böylece sağ elin pisliklere teması önlenir ve mikroplara karşı hijyenik durum sağlanarak mikroplardan kaynaklanan bulaşıcı hastalıklar önlenmiş olur.

Peygamber Efendimiz’in; yerken, içerken, bir şey alıp verirken sağ elini; bunun dışında kalan işlerde sol elini kullandığı rivâyet edilmektedir. Böylece tarihte, ellere görev taksimi yapan ilk kişi Efendimiz olmuştur.

Doktorlar cildin, insan vücudunda en büyük uzuv olduğunu ifade ederler. Normal bir insanın cildi, yaklaşık olarak 2 m²’dir. Bir insan cildi üzerinde bulunan muhtelif (yararlı ve zararlı)

⁶⁰ Buhari, hiyel 2

⁶¹ Sorularlailslamiyet. com, erişim, 09072014

mikropların sayısı, Vindoff'un "Skin and Veneral Diseases" adlı kitabında söylediğine göre yer yüzündeki canlıların hepsinin sayısından daha fazladır. Yine bu bilgine göre, bir defa banyo yapmakla bu mikroplardan (özellikle zararlı olanlarından) 200 milyonu izâle edilmektedir.⁶² Bu zararlı mikroplar durmadan çoğalmaktadır. Abdest ve boy abdestiyle bu mikroplar, sürekli ve intizamlı bir surette yok edilerek sayısı azalmaktadır.

Uykudan uyanırken, tuvaletten çıkarken, yemekten önce ve yemekten sonra elleri yıkamak, Hz. Peygamber'in sünnetidir. Yemeğin bereketi (mübarek olması), yemekten evvel ve yemekten sonra elleri yıkamaktadır.⁶³ Efendimiz, 'Yedi günde bir defa, baş ve vücudunun tamamını yıkamak, Allah'ın her Müslüman üzerinde bir hakkıdır'⁶⁴ buyurmaktadır.

Arap yarımadasının ortasında ve Mekke şehrinde dünyanın en az su kullanan toplumu, Hz. Peygamberle, dünyanın en çok su kullanan halkı haline gelmiştir. İslam'da 17 çeşit yıkamanın vaz edilmesi, temizliğin önemiyle ilgili 40 kadar hadisin zikredilmesi, Müslüman olmak isteyen bir kimsenin kelime-i şehadet getirmeden önce yıkanması, Hz. Peygamber'in temizliğe, koruyucu hekimliğe, dolayısıyla sağlığa ne kadar önem verdiğini göstermektedir.

Alman Oryantalist Dr. Sigrít Hunke, "Batı'yı Aydınlatan Doğunun Güneşi" adlı kitabında, Avrupa'da insanlar, yılda ancak 1-2 defa yıkanırды, elbiselerini ise hiç yıkamazlardı. İngilterede su ile yıkanmanın hastalığa yol açtığı inancı vardı, Fransa'nın Versay sarayında tuvalet yoktu. ABD'de Beyaz sarayda ilk tuvalet ancak 1851 yılında konuldu ve Batı XIX. yüzyıla kadar yüzünü yıkamayı bilmiyordu" ifadelerine yer vermektedir.

⁶² <http://www.sorularlaislamiyet.com/> erişim 06. 07. 2014

⁶³ Ebû Dâvûd, et'ime 11; Tirmizî, et'ime 39

⁶⁴ Müslim, Cuma, 849.

Türkiye’de bazı turistik ilçelerde bir kısım belediyeler tarafından asılan “İlçemizi temiz tutalım, turist temizliği sever.” türü afişler ise hem çok acı hem de her sünneti mucizeler içeren Hz. Muhammed (sav) ümmetinin ne hale düştüğünün acı bir gerçeğidir. Halbuki Kur’an “Allah temiz olanları sever.” buyurmaktadır. Temizlik, Allah için mi, turist için mi olacak!?

b) Fıtri temizlik

Hz. Peygamber, ‘Fıtrat beştir (şu beş şey fıtrattandır): Sünnet olmak, kasıklardaki kılları tıraş etmek, tırnakları kesmek, koltuk altı kıllarını yolmak ve bıyıkları kısaltmak⁶⁵

Günümüzün tıp ilmi ise bu sünnetlerin önemini bize daha yeni yeni söylemektedir.

Prof. Dr. Davut Aydüz, hadiste geçen fitri temizlikle ilgili olarak şu açıklamayı yapmaktadır.

1. Tırnakların kesilmemesi tırnak altlarında birçok mikrobun ve kirin birikmesine sebep olur. Temiz olmayan tırnakların sebep olduğu birçok hastalık vardır, meselâ ishâl, bağırsak iltihabı, göz iltihabı, bağırsak parazitlerinin bulaşması bunlardan sadece birkaçıdır.

2. Sünnet olmanın da birçok sihhî faydası vardır. Sünnet olma, kişiyi zararlı olan yağlı ifrazattan koruduğu gibi mikropların gelişip çoğalması için uygun bir ortam olan sünnet derisinin kesilmesi, onların çoğalmasını da önleyecektir. Şu da kesin bilinen bir gerçektir ki kocaları sünnetli olan Müslüman kadınlarda, diğerlerine göre rahim kanseri daha az görülmektedir.

3. Kasık kıllarının temizlenmesi/tıraş edilmesinde de büyük sihhî faydalar vardır. Çünkü mikrop, bakteri ve benzeri bazı zararlılar genellikle kasıklardaki kıllarda yaşarlar. Kasık

⁶⁵ (Buhari, libas 63).

kıllarını tıraş etmenin pek yaygın olmadığı batıda her sene erkek ve kadınlardan çok sayıda insan değişik hastalıklara yakalanmaktadır.

4. Koltuk altları, insanın en çok terleyen yeri olduğundan, mikropların gelişmesi için en uygun yerlerdir. Mikropların çoğalması neticesinde kötü koku meydana gelir ve bu kötü koku etrafı rahatsız eder. Onun için koltuk altı kıllarını yolma (veya tıraş etme), bu mikropların çoğalmasına engel olur.

5. Bıyıkları kısaltma da, fitrî sünnetlerdendir. Çünkü uzun bıyık, insanın yediği ve içtiği şeylerle devamlı pislenir, onların pislenmesi de ağzın pislenmesine sebep olur.⁶⁶

c) Abdest

Temizliğin başında abdest gelmektedir. İslam, namazdan önce abdest almayı farz kılmıştır. Allah, Müslümanlara abdest ve boy abdesti almalarını emretmiştir. 'Ey iman edenler, namaza durmak istediğiniz zaman yüzlerinizi, dirseklere kadar ellerinizi yıkayın, başınızı mesh edin ve ayaklarınızı da topuklara kadar yıkayın. . .'⁶⁷

Allah Rasûlü abdest almayı günde beş defa kapının önünden akan bir nehirde yıkanmaya benzeterek bu kişide hiçbir kirin kalmayacağını söylemektedir.⁶⁸

İnsanı hem maddi kirlere hem de manevi kir olan günahlardan temizleyen abdestin pek çok tıbbî yararları da tespit edilmiştir. Yüzün yıkanması; baş ağrılarının azalmasına, zindeliğe, sağlıklı ve güzel görünüme, baş bölgesinde kan dolaşımının düzenlenmesine katkıda bulunur. Dışa açık bir uzuv olması hasebiyle de kirlere arındırılması gibi tıbbî faydalar

⁶⁶ Yeni Ümit Dergisi. Eylül 2002, Sayı 5,

⁶⁷ Mâide, 6

⁶⁸ Müslim, Mesâcid 284

sağlar. Yüzle birlikte boynun yıkanması, beyni besleyen damarların uyarılması sebebiyle son derece faydalıdır.

Kur'an ve Sünnette el-İ'caz el-İlmî Heyeti üyelerinden Dr. Abdulcevad es-Savi'nin tespitlerine göre, insan cildi, ağız ve burnu, mikrop ve bakterilerin çoğalması için en elverişli yerlerdir. İnsanın tabii derisinin 1 cm. karesinde bulunan mikrop ve bakteri sayısı, 10 bin ile 100 bin arasında değişmektedir. Açık olan yerlerde yani abdest organlarında ise cm²'ye düşen ve sürekli çoğalan mikrop sayısı 1-5 milyon aralığında değişir. Yapılan deneyler sonucu görülmüştür ki abdestle bu organlar günde 3 defa yıkandığı zaman, vücut mevcut mikropların %90 'ından, beş defa yıkanmasıyla da tamamından temizlenmiş olur.⁶⁹ Hz. Peygamber'in Mekke fetihine kadar her farz namaz için abdest aldığı rivayet edilmektedir. 'Kim temiz (abdestli) olduğu halde yine de abdest alırsa Allah ona on sevap yazar.'⁷⁰ Günde beş defa abdest almanın faydalarını modern tıp şöyle açıklamaktadır: "Her abdest suyu, vücutta oluşan fazla elektriklenmeyi alır. Ağza ve buruna su verildiğinde buralarda kan dolaşımı artar, ağız ve burun daha sıhhatli çalışır. Baş ve enseyi mesh ile beyne giden damarlar tazelenir, ayakları yıkamakla ayak tabanlarında göllenmiş kanın tekrar dolaşıma katılması sağlanır. Abdest alırken suyla yıkanan yerlere yapılan masaj, bütün bünyenin sağlıklı çalışmasına yardım eder."⁷¹

Abdestte yıkanması gereken organlar tesadüfi olmayıp Allah tarafından seçilen uzuvlardır. Ağız ve burun vücuda açılan ana menfezlerdir. Burada büyük hikmetler gözetilmiştir. Bunların temizliği iç organların hastalıklardan koruması

⁶⁹ www. eajaz. com, 06. 8. 2014

⁷⁰ Tirmizi, Taharet 44

⁷¹ Mecelle el-Müctema', s. 78

anlamına gelir. El, ayak, yüz, baş, ayak tabanı, parmak araları, milyonlarca mikroplara yataklık eden yerlerdir. Bunları abdest ile yıkamak, vücudu mikroplardan insanı da günden gün temizler. Efendimiz, 'Kim güzelce bir abdest alırsa hataları vücudundan tırnak diplerine varıncaya kadar çıkar dökülür.'⁷² buyurmuştur.

Abdest alırken, abdest yerlerini ovarak yıkamak, Hz. Peygamber'in emri ve tavsiyesidir.

– İnsan vücudunun dış yüzeyinde bulunan bazı noktalar iç organ ve sistemleriyle irtibat halindedir. Bu noktaların çoğu, el ayak, yüz ve kulakta bulunmaktadır. Bu noktaları ovarak yıkamak, iç organların hareketlerinde dengeyi sağlar ve sağlığını korur. Alternatif tıp olarak bilinen akupunktur, Hacâmat (kan aldırma) ve masaj ile tedavi bu esasa bağlı olarak ortaya çıkmıştır.

El ve ayakların ovularak yıkanması, vücutta "endrofin" denilen ve morfin maddesi olan salgının ortaya çıkmasını sağlamaktadır. Bunun neticesinde de insanın rahatlayıp öfkesinin dindiği ve stresten kurtulduğu belirtilmektedir.

"Uluslararası Kur'an ve Hadiste İlmî Mucizeler Komisyonu" nun tespitlerine göre de :

– Ayakları topuklara kadar ovarak yıkamak bu bölgeden geçen enerji kanallarındaki akımı dengeleyerek karaciğer, böbrek, mesane, mide ve pankreas enerjisini artırır.

– Parmak aralarını ovarak yıkamanın ise baş ağrısının birçok çeşidine iyi geldiği tespit edilmiştir.

– Kulakları tam olarak mesh etmek ise vücuttaki bütün enerji sistemini aktif hale getirir.

– Bilindiği gibi kalbe en uzak olan el ve ayaklarda kan dolaşımı daha zayıftır. Abdestle el ve ayakların ovularak

⁷² Buhari, Vudu 25

yıkanması, kan dolaşımını güçlendirir. İç organlardaki kan, su ile ısı kaybına uğrayan abdest uzuvlarına yönelerek vücudun ısı dengesini sağlar. Tansiyonu düşürüp, sıkıntıyı giderir.⁷³

– Abdestte ağız iyice yıkamanın (madmada), ağız, gırtlak ve diş etlerini iltihaplardan, dişleri de çürümekten koruduğu tıbben sabittir. Zamanından önce dişlerini kaybedenlerin çoğu ağız temizliğine önem vermeyenlerdir.

– Hastalıkların çoğunun ağız ve burun yoluyla bulaştığı düşünülürse koruyucu hekimlik adına abdestin yararları açıkça görülmektedir. Ayrıca abdest, son zamanlarda önem kazanan ve uygulanan hidroterapi (su ile tedavi) gibi tıbbî bir yarar da sağlamaktadır.⁷⁴

Tıbbî tespitlere göre ağızda çok sayıda çeşitli mikrop, bakteri, virüs ve asalak vardır. Bunların çeşitleri 100'e yaklaşmaktadır. Ağızdaki yiyecek artığının 1mm²'sindeki mikropların sayısı ise milyonlarla ifade edilmektedir. Bu mikroplar, dişlerin üzerinde ve aralarında birikmiş yemek artıklarıyla beslenmektedir. Bunların gelişme ve çoğalmaları neticesinde ağızda zararlı oluşumlar ve kötü kokular meydana gelmektedir. Bundan dolayı Allah Rasûlü, misvak kullanmayı emretmiştir.

d) Misvak kullanma

Ağız sağlığının önemi, ancak XX. yy'da anlaşılmıştır. Ağız sağlığı konusunda Allah Rasûlü şöyle buyurmuştur: “Eğer ümmetime zor geleceğini bilmeseydim, her namazda misvak kullanmayı farz kılacaktım” diyerek misvak kullanmayı ibadet kadar önemsemiş, misvak kullanmaları için ısrarla ashabını uyarımış ve “Misvak hakkında tavsiyelerimi size çok tekrarladım” buyurmuştur.

⁷³ El-İ'caz el-İlmi Ansiklopedisi, abdest maddesi

⁷⁴ nooran . org, 06. 8. 2006

Başka bir hadiste de, “Misvak ağzı temizler ve Allah’ın rızasını kazandırır” buyurmaktadır. Misvak hakkında 100 kadar hadis-i şerifin bulunması, Hz. Peygamber’in ağız temizliğine ne kadar önem verdiğini göstermektedir. Rasûlüllah’ın, dişlerini her fırsatta, yani yatmadan önce, uykudan kalktıktan hemen sonra, abdesten önce, namaza başlarken mescide gitmeden önce, gece namazına kalktığı anda misvakla temizlediği rivayet edilmektedir. Günümüzde doktorlar, günde 2-3 defa dişleri fırçalamayı tavsiye ederken Efendimiz günde 10-15 defa dişlerini misvakla temizledi.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) Hz. Peygamber’den 1400 sene sonra, örgüte bağlı birimlere gönderdiği raporda misvakın, mikrop öldürücü bir özelliğe sahip olduğunu, ağız kokusunu giderdiğini, kanamayı durdurduğunu ve şeker hastalarına yararlı olduğunu, kan dolaşımını kolaylaştırdığını belirterek ağız sağlığı için alternatif diş fırçası olarak kullanılabileceğini tavsiye tavsiye etmektedir.

3. Elbise temizliği

Kur’an’ın ikinci emri, beden ve elbise temizliğiyle ilgilidir.’ Müddessir sûresinde şöyle buyurulmaktadır:

(Ey Muhammed) Kalk, elbiseni-bedenini temizle⁷⁵ başka bir âyette de Allah, bu hususta ‘Ey Âdemoğulları, her mescit için güzel elbisenizi giyin.’⁷⁶ buyurmaktadır. Efendimiz de, “Allah güzeldir güzelliği sever”⁷⁷ demektedir.

Hz. Peygamber, insanların görünüş ve giyim kuşam bakımından en güzel olanıydı. Beyaz renk, kiri çabuk gösterdiği için O’nun en sevdiği renktir. Güzел, temiz ve sade giyinirdi,

⁷⁵ Müddessir, 3-4

⁷⁶ A’râf, 31

⁷⁷ Ebû Dâvûd, Libâs, 4091

güzel koku sürerdi, saçını sakalını tarar ve bakımına önem verirdi. Zati eşyaları arasında temizlik ve sağlık malzemeleri olarak kullandığı tarak, ayna, misvak, kürdan, makas ve sürmedan vardı, ‘Saçı olan kimse ona ikram etsin’⁷⁸ yani bakımını yapsın yıkasın ve tarasın’ tavsiyesinde bulunmuştur.

Arkadaşlarını, elbise temizliğine dikkat etmeleri için teşvik ederdi. ‘Ebû Katade’nin omuzuna kadar uzanan gür bir saçı vardı. Peygamber Efendimiz’den (onu ne yapacağını) sorduğunda, Efendimiz ona güzel davranmasını (yani bakımını iyi yapmasını) ve her gün tarayıp düzeltmesini emretmiştir.⁷⁹ Elbisesi kirli birini gören Efendimiz, ‘Bu adam elbisesini temizleyecek bir şey bulamadı mı?’⁸⁰ diyerek uyarmıştır. Efendimiz, imkânı olanlar için biri iş diğeri cuma günü için iki elbise edinmeyi tavsiye etmektedir.⁸¹

Kıyafet, nezaket, ziyaret, ziyafet ve ülfet (yani, güzel ve temiz giyinmek, söz ve davranışlarında nazik olmak, akraba ve din kardeşlerini zaman zaman ziyaret etmek, onlara yedirmek-ziyafet vermek ve uyumlu olmak) Müslümanın özelliklerindedir. Efendimiz hepsinde de en iyi örnek olmuştur.

Kadınların kıyafetlerinde de temizlik, güzellik ve sadelik esastır. Dikkat çekici veya itici olmamalı, her kes tarafından saygınlık duyulacak bir tarzda olmalıdır. Herkes kendi kültürü içinde, kendi kültür ve İslam inancına uygun bir biçimde giyinmelidir. Giyinerek, örtünerek süslenmek değil, süsleri örtmek için giyinmek esas olmalı.

⁷⁸ Sünen-i Ebu Davud Terceme ve Şerhi, Şamil Yayınevi: 14/234-235.

⁷⁹ Nesai, Muvatta

⁸⁰ Hakim Müstedrek, 4/186

⁸¹ Ebu Davud

4. Çevre temizliği

Koruyucu hekimlikte çevre temizliği; ev, bahçe, yol, hava, su, şehir, yakın ve uzak mekanları kapsamaktadır.

Çevre temizliği iki kısma ayrılır.

a) Yakın çevre (mesken-mescit) temizliği

Yakın çevre, insanın oturduğu evinin içi, kullandığı eşyası, bahçesi ve evinin etrafındaki alandır, gittiği camidir, hatta yaşadığı köydür, şehirdir ve yaşadığı yeri kuşatan hava sahasıdır.

Allah Rasûlü, fayda ve hikmeti anlaşılabilen bir takım tavsiye ve uygulamalarla çevremizi temiz tutma konusuna biz Müslümanları irşad etmektedir. 'Allah temizdir, temizi sever, avlunuzu temizleyin, Yahudilere benzemeyin'⁸², 'mescide tükürmek hatadır, keffareti de onu gömmek (temizlemek) tir'⁸³ diyerek evimizi, Allah'ın evi camileri, mescitleri temiz tutmamızı istemektedir. Herkes, evini ve evinin önünü temizlerse, mahalle, köy, şehir ve ülke tertemiz olur.

Hız. Peygamber temizlik ve sağlığı koruma konusunda, detaylara inerek mikrop bulaştıran sinek, haşere, fare ve diğer mahluklardan kaynaklanan hastalıklara karşı 'Akşam yatarken kapıları kilitleyin, su kırıbalarının ağzını bağlayın, kapların üzerini örtün, ışığı söndürün'⁸⁴ şeklinde bizleri uyarmaktadır.

Mekân temizliğine, mesken (ev) yeri seçimi de girer. Evin konumu sünnete uygun olmalıdır. Sağlıklı bir evin özelliği aşağıdaki şekilde belirtilmiştir.

1. Çevresinin temiz, güvenilir, iyi komşuya sahip bir yer olması.
2. Güneş ve havadan mahrum, rutubetli yerler olmaması.

⁸² Tirmizi, Edep, 41

⁸³ Müslim, Mesacid, 269

⁸⁴ Müslim, 3755. 5

3. Ağır ve zehirli gazların istila ettiği yerin altında bir yer olmaması.
4. Çok yüksekte şiddetli rüzgâra maruz yerlerin tercih edilmemesi.
5. İhtiyaca göre odaların geniş olması.
Efendimiz, ‘Şu üç şey Âdemoğlunun saadetindedir; saliha bir hanım, geniş ev, rahat binek’⁸⁵ demektedir.
6. Evin kendisi, kapıları ve pencereleri sağlam olmalı ki haşere ve tozların girmesine engel olunsun.

Hz. Peygamber, ‘Allah Teâlâ, bir iş yaptığınız zaman onu sağlam ve güzel yapmanızı sever’⁸⁶ buyurmuşlardır.

Köpeğin yaladığı kapları temizleme

Köpeklerin aile fertlerinden sayıldığı günümüz batı dünyasında ve modern ailelerde, insanlara bir takım hastalıkların köpeklerden bulaştığı araştırmalarla tespit edilmiştir. Köpeğin bulunduğu eve meleklerin girmediğini söyleyen Allah Rasûlü, köpeklerden uzak durmayı tavsiye etmektedir ‘Köpek bir kabı yalarsa onu yedi defa yıkayın. O yedinin birinde toprakla temizleyin’⁸⁷ demektedir.

Kedinin içtiği sudan abdest alan Efendimiz, “**Kedi necis değildir, o sizin çevrenizde çokça dolaşan bir hayvandır**”⁸⁸ diyerek kediyi köpekten ayırmıştır.

Hz. Peygamber’in, kedinin artık suyunu kullanmaya izin vermesi, köpek artığını yasaklaması, yaladığı kabı yedi defa yıkamayı emretmesi, ilk olarak Hz. Peygamber tarafında ortaya konulmuştur.

⁸⁵ Müsned, 1/168

⁸⁶ Beyhâkı, Şüübü’l-İmân, 4/334.

⁸⁷ Buhari, Vudu 33

⁸⁸ Ebu Davud, Sünen, Taharet, 38, 76

Araştırmalar, köpekle 50 kadar hastalığın insana bulaştığı, en temiz hayvanlardan biri olan kediden ise tek bir hastalığın bulaşabileceğini belirtmektedir. Körlüğe yol açan o hastalık da ancak kedinin pisliğiyle bulaşabilmektedir. Eğer kedi pisliği tavuk gibi bir hayvanın vücuduna girerse o mikrop hayvana geçer, insan da o hayvanı yemesi durumunda hastalık insana geçer ve körlüğe sebebiyet verir.⁸⁹ Cenab-ı Hak, kediye pisliğini gömmeyi ilham ederek insanı bu hastalığa karşı korumuş olmaktadır.

Köpeğe dokunmayı ve evin içinde bulundurmamayı hoş görmeyen Allah Rasûlü, ancak 14 asır sonra tespit edilebilen bilimsel birçok gerçeğe de işaret etmiştir.

ABD’de yapılan bir araştırmada, köpeklere dokunma, onlarla oynama, onların artık ve salyalarına maruz kalmanın körlük tehlikesine yol açtığı tespit edilmiştir.

Moheet.com sitesinde yer alan habere göre, uzman veteriner hekimler, köpeklerle uğraşma, onların artık ve salyalarına maruz kalma neticesinde, her insanda körlüğe yol açabilen ‘toksokara kaniş’ diye adlandırılan larvanın (bakteri) insanlara bulaştığını tespit ettiler.

ABD Sumrset şehrinde uzman veteriner hekim Ayan Rayt, 70 köpek üzerinde yaptığı araştırma sonucuna göre, köpeklerin dörtte birinde, bir gramlık kıllarında 180 kadar söz konusu larva tespit ederken, diğer dörtte birinde ise 71 başka bakteri tespit etmiştir ki bunlardan üç tanesi insanı kör etmeye yetmektedir.

İngiltere’de Daily Mirror gazetesinde de yayınlanan rapora göre, boyları bir milimetre olan ve köpek kılları arasında bulunan bu larvalar, köpeklerle temas neticesinde kolayca insana bulaşır ve gözün arka bölgesinde gelişmeye, çoğalmaya ortam bulabilir. Bundan sakınmak için de doktorların tavsiyesi,

⁸⁹ Dr. John Larsen, <http://www.eajaz.org/> 15. 82014

köpeklerle oynadıktan sonra ve yemeklerden önce elleri iyice yıkamaktır. Raporda Amerika’da yılda 10 bin civarında körlük vakası tespit edildiği ve bunun ekseriyetinin ise çocuklarda olduğu belirtildi.

Kur’an ve Sünnette İlmî İ’caz Dergisi’nde yayınlanan bir araştırmada da, özellikle köpek salyasında, 50 çeşit hastalığa yol açan mikropların bulunduğu ifade edildi.

Bilindiği gibi Hz. Muhammed 1400 küsur sene önce, köpeklere dokunmamaları konusunda Müslümanlara tavsiyelerde bulunmuştu. Ayrıca köpek salyasının bulaştığı el, vücut ve kapların, biri toprakla olmak üzere yedi defa su ile yıkamayı da emretmektedir. Toprakla yıkama, Hz. Peygamber’in aynı konuda ikinci bir ilmi mucizesidir. Toprakla yıkama esnasında, toprağın bu larvaları veya mikropları öldürme özelliğine sahip olduğu gerçeği de son zamanlarda yapılan bilimsel araştırmalarla tespit edilmiş bulunmaktadır.

Köpekler, bazen insan sağlığını da tehdit eder hale gelebilir, ünlü Alman düşünürü Dr. Cırtartfentesmer “Kosmos” adlı bir Alman dergisinde şunları kaydetmektedir:

“Son senelerde bazı insanların köpek besleme aşkı karşısında, insanların dikkatini, maruz kalacağı tehlikelere çekmek zorunda kaldım. Çünkü içinde yaşadığımız çağda insanlar, köpekleri beslemekle kalmıyor; aynı zamanda onlarla oynuyor, okşuyor ve küçük-büyük farkı gözetmeden ellerini yalamalarına müsaade ediyor, hatta çok zaman insanın, yiyip içtiği kaplardan yemek artıklarını yemelerine göz yumuyor. Bütün bunlar, sağlam yaradılışı, karakterli insana uymayan bir husus olduğu gibi sıhhat ve temizlik kurallarına da uymaz.

Konunun sağlık ve tıbbî yönüne gelince (ki bizi ilgilendiren de budur), köpekleri besleme ve onlarla oynama neticesinde insanın maruz kaldığı tehlikeler, insan hayatını tehdit eden

tehlikeler türündendir ve küçümsenecek durumda değildir. Birçok insan bizzat kendilerini mahvetmek için büyük meblağlar ödemişlerdir. Çünkü köpeklerde bulunan şerit kurdu müzmin hastalıklara sebep olmakta ve çoğu zaman ölüme kadar götürmektedir.

İnsanda sivilce şeklinde oluşan bu şerit kurtları, köpeklerde ve bilhassa domuzlarda bulunur. Fakat gelişmesine müsait en iyi yer; köpekler, yırtıcı hayvanlar, çakallar ve kurtların vücududur. Yalnız köpek şeridi, diğerlerinden farklıdır ki gözle görülmeyecek kadar küçüktür. Ancak son senelerde onun hayatı hakkında bir şeyler bilinmeye başlanmıştır.

Büyük mütehasıs Dr. Noller, Almanya'da yaptığı ameliyatlardan neticesinde ispat etmiştir ki Almanya'da köpek şerit kurduna müptela olanların oranı %1'den aşağı değildir. Buna en çok müptela olan ülkeler ise Dalmaçya, Kırım, İzlanda, Avustralya'nın güneydoğu ve Hollanda'nın Frezelând kesimidir ki buralarda köpekler dilencilikte de kullanıldığı için ortalama olarak insanlar %12 nispetinde köpek şerit kurtlarına müptela olmuşlardır. Bilhassa İzlanda'da bu oran %43'e yükselir.

Şerit kurdunun bulunması dolayısıyla insanın sıhhatini tehdit eden, tehlikeleri salgın bir hastalık gibi etrafa yayan bu türlü hayvanların insan gıdasına verdiği zararı da buna ilave edecek olursak, hiç kimsenin, sağlığı koruma, gıdayı arıtma düşüncesiyle bu gibi tehlikeleri uzaklaştırmak hususunda tereddüt etmeyeceği muhakkaktır. Çünkü bugün bu salgın hastalığa müptela olmayan ülkeler de aynı tehdidin altına girmiş bulunmaktadır.

Bu salgın hastalıkla mücadelenin en başarılı yolu, bu kurdun köpeklerde kalmasını temin etmek ve orada hapsederek başka tarafa yayılmasını engellemektir. Köpekleri beslemek tamamen men edilemeyeceği için böyle düşünülmektedir.

Kendi sağlığını ve hayatını korumak için insanın, köpeklere dokunmaktan ve onların kendisine yaklaşmasından mümkün olduğu kadar sakınması ve bu hususta çok titiz davranması lazımdır. Köpeklerin çocukların ellerini yalamalarına ve çocuk bahçelerine girmelerine müsaade edilmemelidir...”⁹⁰

Bilindiği gibi çoban köpeği, av köpeği ve bekçilik görevi yapan köpekler dışında köpek beslemek, eve hapsetmek, sofrada bulundurmaktan dinde hoş görülmemektedir. Hatta İmam Şafii, yukardaki hadise dayanarak, köpek salyasının elbiseye dokunması durumunda namazın olmayacağına hükmeder.

Müslümanlar, asırlarca bütün bu hadisleri, sevap niyetiyle ve Allah Rasûlü'ne itaat için sünnete uymak adına uygulamışlardır. Hikmetini ve faydasını düşünmemişlerdir, esas olan da budur. Sünnetteki hikmetlerin anlaşılmasıyla imanları daha da güçlenmiştir. Her sahîh sünnetin muhakkak bir hikmeti vardır. Bilim adamlarına düşen görev bilinmeyen hikmetleri ve faydaları keşfetmektir.

b) Uzak çevre (yeryüzü, sular, yollar ve gölgelikler) temizliği

Hız. Peygamber, kendi mescidini temiz tutmayı emrettiği gibi yeryüzü mescidini de temiz tutma konusunda tavsiye ve uygulamalarda bulunmuştur.

144 ülkenin katıldığı ilk çevre ve insan konferansı, 1970'te İsveç'in başkenti Stockholm'da BM tarafından gerçekleştirilir. Ondan 14 asır önce, Allah Rasûlü, çevrenin korunması, temiz bir çevre oluşturmak ve çevrenin temiz tutulması için pek çok tavsiye ve uygulamalarda bulunarak insanlığa çevre ahlakını getirmiştir. Hız. Peygamber'in çevre ahlakını dikkate almayan

⁹⁰ el-Kardâvî; Yusuf, İslâm'da Helal ve Haram, Ter: Ramazan Nazlı, Hilal Yayınları, İstanbul, s. 125-127

günümüz dünya ülkeleri, pek çok tabii ve insan eliyle oluşan felaketlere, hastalıklara ve kitlesel ölümlere maruz kalmakta olup geleceğe de endişe ile bakmaktadır.

Çevre konusunda Allah Rasûlü son derece duyarlı olmuştur; öncelikli olarak çevrenin korunmasını ve tahrip edilmemesini emretmiştir. Kendisi de, hayatı boyunca çevreyle ve onun korunmasıyla ilgilenmiş, bu konuda bize sözlü ve fiili sünnetleriyle örnek olmuştur. Çevreyle ilgili doğrudan veya dolaylı olarak pek çok hadis bulunmaktadır. Hz. Peygamber, Medine yakınlarında bir alanı, kendisinin de bizzat diktiği hurma ağaçlarıyla ormanlaştırarak koruma altına almıştır. Bu alanla ilgili olarak, “*Kim buradan bir ağaç keserse onun karşılığı olarak bir ağaç diksin.*” diyerek kesilen ağacın yerine yenisini dikme şartını getirmiştir. Hz. Peygamber, Medine'nin merkezinden itibaren her tarafa doğru belli bir sahayı “haram” ilan ederek ağaçlarının kesilmesini, yapraklarının ve otlarının koparılmasını, hayvanlarının öldürülmesini yasaklamıştır.⁹¹ Mekke'nin yanında Medine ve Tâif bölgelerini de harem alanı ilân ederek oralarda da ağaç kesmeyi ve avlanmayı yasaklamıştır.

Efendimiz ormanların tahrip edilmesinin, gereksiz yere ağaç kesmenin büyük günah olduğuna işaret ederek şöyle buyurmuştur: ‘Kim yolcuların ve hayvanların gölgelendiği bir ağacı, boşuna ve lüzumsuz olarak keserse Allah onu baş aşağı Cehenneme atar’⁹²

Bir çevre ahlaki oluşturan Efendimiz'in, çevrenin yeşillendirilmesini ve ağaçlandırılmasını teşvik eden pek çok hadisleri vardır, bunlardan birkaç tanesi aşağıda zikredilmiştir.

* “*Bir Müslüman, bir ağaç diker veya ekin eker de ondan bir*

⁹¹ İbrahim Canan, İslâm ve Çevre Sağlığı, İstanbul 1987, s. 59-60

⁹² Ebu Davud, Edeb, 158

kuş, insan veya herhangi bir hayvan yerse, bu onun için sadaka sayılır.”⁹³

** “Kıyamet koparken birinizin elinde hurma fidanı olsa, -onu dikmeye gücü yetiyorsa- hemen dikiversin.”⁹⁴*

** “Kim bir ağaç diker ve meyve verinceye kadar muhafaza eder ve büyümesi için ilgisini devam ettirirse, meyvesinden elde edilen her istifade bir sadakadır ve dikenin hesabına yazılır.”⁹⁵*

** “Kim bir ağaç diker ve de bu ağaç olgunluğa ererse, Allah bu ağaç sebebiyle, diken kimse için cennette bir ağaç diker.”⁹⁶*

c) Suların temizliği

“Her canlıyı sudan yarattık.”⁹⁷ âyetinde belirtildiği gibi su, hayatın aslı olduğundan, suyun kirletilmeden korunması demek, esasen hayatın değişik şekilleriyle korunması demektir. Suyun bu hayatî fonksiyonu yanında bütün kirleri ve pislikleri temizleme gibi bir fonksiyonu da mevcuttur.

Hız. Peygamber, su kaynaklarının yakınlarında, yol kenarlarında ve ağaç gölgeliklerinde, durgun sulara idrar yapmayı, ihtiyaç gidermeyi yasaklamıştır; hatta çevreyi kirletenleri lanetli gurubundan saymıştır. ‘Sakın lânete uğrayanlardan olmayınız,’ buyurunca, sahabeler, ‘Bunlar kimlerdir?’ diye sordular. Peygamberimiz de, ‘Herkesin gelip geçtiği yollara, gölgeliklere, su kenarlarına ve ağaçların altına abdest bozup kirletenlerdir’⁹⁸ diye cevap verdi.

İdrarla kirlenmiş suda değişik hastalıklara sebep olacak mikroplar bulunduğu için, buralarda yıkanmayı sakıncalı

⁹³ Müslim, Müsakaat, 12

⁹⁴ Buhari, Edebü'l-Müfred

⁹⁵ Ahmed b. Hanbel, Müsned, IV, 61, 374

⁹⁶ A. g. e.

⁹⁷ Enbiyâ, 30

⁹⁸ Müslim, 269

bulan Hz. Peygamber,⁹⁹ akan suya idrar yapmayı da yasaklamıştır. Peygamberimiz'in akarsuya idrar yapmayı yasaklamasının önemli bir sebebi, ancak 19. yy. da anlaşılabilmiştir.

Suya küçük ve büyük abdest bozma, suda parazit, mikrop, bakteri ve kötü kokuların oluşmasına sebep olur. Bu zararlı şeyler, bu akarsudaki ve onun birleştiği denizlerdeki balık ve diğer canlıları da olumsuz bir şekilde etkiler.

Medeni dediğimiz dünya ancak 1970'li yıllarda çevrenin ve suyun önemi ve korunması konusunda uyanırken ve bir takım tedbirler almaya başlarken Allah Rasûlü 14 asır önce, çevrenin korunması konusunda emir ve yasaklarda bulunmuş ve kurallar koymuştur.

Mikroskobun bulunmadığı, mikrobun bilinmediği, temizliğin bir şey ifade etmediği bir zamanda, Hz. Peygamber'in, bugün modern tıbbın da kabul ve tavsiye ettiği uygulamaların, 14 asır önce Hz. Peygamber tarafından uygulaması ve tavsiye edilmesi, O'nun, zamanımızda görülen bilimsel bir mucizesi ve O'nun peygamberliğinin tasdik edilmesi niteliğindedir.

Tanınmış bakterioloji uzmanı İngiliz Dr. Nelson, 'Eğer Hz. Muhammedin öğretileri dünyanın her tarafında uygulan- sa, mikropların sebep olduğu pek çok hastalık ortadan kalkar'¹⁰⁰ demektedir.

II. Hz. Peygamber'in Sünnetinde Beslenme

1. Beslenmede genel kurallar

Yeme ve içme nimetinin insan sağlığı ve hayatındaki öneminden dolayı, Kur'an ve Hz. Peygamber'in sünneti, bu konuda insanlığa rehberlik etmektedir. Varlıkların en şerefli

⁹⁹ Heysemi, Mecmau'z Zevâid, 1:224

¹⁰⁰ A. Mecid Zindani ile röportaj, el- İcaz el- İlmi dergisi, sayı 6.

olarak yaratılan insanın yiyecek ve içecekleri de ona yakışır bir şekilde değerli olmalıdır. Bu nedenle Allah ve Rasûlü, yeryüzünün en iyi ve sağlıklı yiyecek ve içeceklerini bildirmiş, zararlı olanları da yasaklamıştır. Araştırmalar, helal yiyecek ve içeceklerin insan vücuduyla uyum sağladığını ve şifa olduğunu, haram yiyecek ve içeceklerin ise vücuda uyumlu olmadığını, zararlı olduğunu ve sitemi bozduğunu gösterdir (Örn: Domuz eti ve ürünleri, içkinin her çeşidi, uyuşturucu gibi). Ayrıca Efendimiz, sağlıklı ve mutlu bir hayat için yeme ve içme adabını kurallara bağlamıştır.

Yiyecek ve içecek konusunda genel kurallar aşağıdaki şekilde özetlenebilir:

1. Yiyecek ve içeceklerin helal ve temiz olması.
2. İraftan kaçınılması.
3. Yemek üstüne yemek yemekten kaçınmak.
4. Acıkmadan sofraya oturmamak.
5. En çok midenin üçte birini dolduracak kadar yemek.
6. Besmele ve sağ elle yiyip içmek.
7. Çok sıcak, çok soğuk yiyecek ve içekten kaçınmak ve yemek kabına üflememek.
8. Ayakta veya yaslanarak yememek.

Kuralların delil ve dayanak noktaları

1. “Allah’ın size rızık olarak yarattığı şeylerin helal ve temiz olanlarından yiyiniz.”¹⁰¹
2. “Yiyiniz, içiniz, israf etmeyiniz”¹⁰²
3. İbni Sina, tıp noktasında, “yiyiniz, içiniz, israf etmeyiniz” âyetini şöyle açıklamıştır: Tıp ilmini iki satırla

¹⁰¹ Maide, 88

¹⁰² A’raf, 3

topluyorum. Sözüün güzelliği kısılalığındadır. Yediğin vakit az ye, yedikten sonra dört beş saat kadar daha yeme. Şifa hazımdadır. Yani, kolayca hazmedeceğin miktarı ye, nefse ve mideye en ağır ve yorucu hal, yemek üstüne yemek yemektir.¹⁰³

4. Mısır Kralı Mukavkıs'ın, Allah Rasûlü'nün mektubunu aldıktan sonra, Efendimiz'e gönderdiği hediyeler arasında bir de doktor bulunmaktaydı. Ancak Hz. Peygamber, doktoru şu gerekçeyle geri gönderdi: "Biz öyle bir kavimiz ki acıkmadan sofraya oturmayız, oturduğumuzda da doymadan kalkarız."¹⁰⁴
5. Âdemoğluna, belini doğrultacak birkaç lokma yeterlidir. Ancak (nefsinin galebesiyle) ille de yiyecekse, midesini üçe ayırsın, üçte birini yemeğe, üçte birini suya, üçte birini de nefes almaya ayırsın¹⁰⁵
6. "Yemeğinizi beraber yiyiniz ve Allah'ın adını anın ki bereketini versin"¹⁰⁶
7. 'Rasûlüllah yemeğe ve içilen şeye üflemediği gibi kaba da üflemezdi'¹⁰⁷
8. "Ben bir yere dayanarak yemek yemem."¹⁰⁸

Kur'an ve sünnet, insanlara zararlı olan yiyecek ve içecekleri ayıklamış, bazılarını da sağlığa olan faydasından dolayı övmüştür. Güzel ve temiz yiyecekleri belirtmiş, insanın ruh ve beden sağlığına zarar veren gıda ve beslenme tarzını yasaklanmıştır.

Kur'an ve hadislerde geçen gıdaların temel özellikleri, temiz ve helal olmasıdır. İnsan vücuduna uygun ve yararlı

¹⁰³ Bediuzzaman, Lemalar, 151

¹⁰⁴ es-Sire el-Halebiyye, 3/299

¹⁰⁵ Tirmizi, Zühd, 47

¹⁰⁶ Ebu Davud, 2- 139; İbni Mace, 2-307

¹⁰⁷ İbn-i Mace, II, 1094

¹⁰⁸ Buhâri, Et'ime 13

olması, sindirimleri kolay, besleyici, lezzetli, sağlığa faydalı ve şifa verici olmalarıdır. Vücuda uyarlanmış, hücrelere kodlanmış olan bu yiyecek ve içecekler, insanı birçok hastalıktan korumayı sağlar. Hangi gıdanın hangi hastalığa iyi geleceği ile ilgili hadisler, hadis kitaplarının ‘Tıbb-ı Nebevî’ bölümlerinde toplanmıştır.

Hız. Peygamber’in yemek adabının, koruyucu hekimlik ve modern sağlık bilimi prensiplerine tamamen örtüştüğü sağlık uzmanları tarafından ifade edilmektedir. Allah Rasûlü’nün yeme içme tercihi ve adabı sağlığın esası ve tıbbın hülhasası niteliğindedir denilebilir.

Kur’an’ın ifadesiyle insanlar için güzel örnek olan Allah Rasûlü’nün yeme-içme adabı şöyleydi:

– Yemekten önce ve sonra ellerini yıkardı. O, şöyle buyurmuştur: ‘yemeğin bereketi yemekten evvel ve sonra (elleri) yıkamaktır.’¹⁰⁹ Bu, her halükarda elleri yıkamak demektir.

– Besmele ile yemeğe başlardı. Hadiste, ‘Eğer sizden biriniz yemek yerse Allah’ın ismini zikretsin. Allah’ın ismini evvelinde zikretmeyi unutursa, (hatırladığında) evvelinde ve sonunda Bismillah desin’¹¹⁰ şeklinde uyarmıştır. Besmele ile yemek içmek hem ibadet hem sağlık hem de berekettir. Besmele ile insan, nimetten nimet vereni hatırlar, nimet vereni Yani Allah’ı hatırlamak ibadettir. Bundan dolayı, Allah dostları için nimet vereni düşünmek, nimetten daha lezzetlidir.

Bilimsel araştırmalarla sabittir ki Besmele ile yiyecek ve içeceklerin kimyasal yapısı en güzel ve sağlıklı hale gelir, bu haliyle vücuda girer ve hücrelerde yerini alır. Japon bilim adamı Emoto Masarau, özellikle su üzerinde yaptığı deneylerle suyun iyi ve kötü sözlerden etkilendiğini, bunun sonucu olarak

¹⁰⁹ Süneni Tirmizi, Et’ime, 39

¹¹⁰ Süneni Tirmizi, 1V, 288

kimyasal yapısının düzeldiğini veya bozulduğunu tespit etmiştir. Böylece sözlerin en güzeli olan Allah'ın ismiyle yemek-içmek, sağlık ve şifadır. Bismelenin berekete de vesile olduğu hadisle sabittir. 'Rasûlüllah, ashabından altı kişiyle yemek yerken bir bedevi gelip sofraya oturur ve iki lokmayla yemeği siler süpürür. Allah'ın Rasûlü, "*Bismillah*" demiş olsaydı bu yemek hepimize yetecekti"¹¹¹ buyurur.

– Efendimiz sağ eliyle ve önünden yedi. Bu konuda şu uyarıda bulunur: 'Sizden biriniz sağ eliyle yesin, sağ eliyle içsin, sağ ile alsın, sağ ile versin. Zira şeytan solu ile yer, solu ile içer, solu ile verir, solu ile alır.'¹¹² Bir çocuk Efendimiz'in sofrasına oturur, Besmele çekmeden yemek kabınının her tarafından yemeye başlar, Efendimiz ona, 'yavrum, besmele çek, sağ elinle ve önünden ye!'¹¹³ buyurur. Önünden yeme, hem sağlık açısından hem de başkasının hakkına saygı gösterme açısından önem arz etmektedir.

Seleme bin Ekva da şunları söyler: Adamın biri Efendimiz'in yanında sol eliyle yemek yemeye başladı. Rasûl-i Ekrem ona:

- Sağ elinle ye!' buyurdu. Adam:
- Yapamıyorum, diye cevap verdi. Allâh Rasûlü adama:
- Yapamaz ol!' buyurdu.

Seleme'nin rivayetine göre, adam kibrinden dolayı böyle söylemişti. Efendimiz'in bedduasını aldıktan sonra, gerçekten o andan itibaren elini ağzına götüremez oldu.¹¹⁴

Sağ elle yemek, sağdan başlamak, Efendimiz'in sünnetindedir. "Rasûlüllah'a içmek için bir şey getirdiler, onu içti. Sağında 8 yaşlarında bir çocuk, solunda ihtiyarlar bulunuyordu.

¹¹¹ Riyazüssa. lıhın, II, 112;

¹¹² Sahihi Müslim, 1374

¹¹³ Buhari, Et'ime, 2

¹¹⁴ Müslim, Eşribe, 107

Bunun üzerine solundaki ihtiyarlara vermek için gençten izin istedi. Genç te; “Vallahi olmaz, senden olan nasibimi kimseye bağışlayamam”, dedi. Rasûlüllah ta kabı onun eline verdi”¹¹⁵ denilmiştir.

– Hz. Peygamber, fazla sıcak ve fazla soğuk yemez ve sıcak yemeğe üflemeği hoş görmezdi. Bu durum, diş sağlığını koruduğu kadar, kansere yol açabilecek doku hasarlarını da engeller. İbni Abbas şöyle demektedir: “Rasûlullâh, yiyeceğe ve içeceğe üflemez; kabın içine de solumazdı.”¹¹⁶ Bilindiği gibi kaba üflemeğin sıhhat bakımından zararlıdır. Çünkü bugünkü tıbbî tespitlere göre, birçok hastalıklar nefes yoluyla bulaşabilir. En azından nefesteki karbondioksitin yiyeceklere bulaşması söz konusudur. Hatta nefes alırken bardağı ağızından uzaklaştırma tavsiye edilmektedir, özellikle anneler çocuklarını yedirirken kaşıklarına üflemeden kaçınmalıdır.

– Eti bıçakla kesmez, ısırarak yerlerdi. Böylece normal lif yapısı, daha az kesintiye uğradığından daha rahat çiğnenir ve dişlerin arasında daha az artık kalır.

“Eti bıçakla kesmeyin. Çünkü bu, yabancıların işidir. Siz dişlerinizle kemirerek yiyin. Çünkü bu, sıhhat ve afiyet için daha iyidir.”¹¹⁷

Rasûlüllah bu hadislerinde pişmiş eti bıçakla kesmeyi yasaklamakta ve ön dişlerle kemirerek yemeyi tavsiye etmektedir. Sebep olarak yabancıların böyle yaptığı gösterilmiştir. Yani et yeme tarzında bile gayrı müslimlere benzemek istememektedir.

Âlimler, eti bıçakla kesmenin, kibirlenme ve büyüklük taslama özelliği taşıdığını ve bazı İranlıların bunu yaptığını, dolayısıyla bıçakla kesmede kibirlenme bulunduğunu belirtirler.

¹¹⁵ Riyazüssalihîn, II, 125.

¹¹⁶ İbni Mace

¹¹⁷ Ebu Davud, Et’ime 21

Çiğ etin bıçakla kesilmesinin mekruh olmadığını da belirtirler. âlimler, pişmiş etin bıçakla kesilip yenmesinin yasaklanmasında, gayrimüslimlere benzememe ve kibir alameti olması sebebiyle yasak edildiğini belirtmektedirler. Bu iki sebep yoksa bıçakla eti kesmenin bir mahsuru yoktur.

– Hafif tuttuğu akşam yemeğinde, yağlı yiyeceklere yer vermezdi. Yemekten sonra da en az yüz adım yürürdü.

– Allah Rasûlü, yemekten hemen önce meyve yemez, hemen sonra da su içmez, meyve yemezdi.

– Efendimiz, suyu oturarak ve üç nefeste içerdi. Bu husuta şu tavsiyelerde bulunmuştur: ‘Suyu deve gibi bir nefeste içmeyiniz, iki veya üç nefeste içiniz ve içerken de besmele çekiniz, içtikten sonra da elhamdulillah deyiniz.’¹¹⁸

Suyu bu şekilde içme mideye daha faydalıdır ve susuzluğu daha iyi giderir. Başka bir rivayette Hz. Peygamber şöyle buyurmuştur: Su içerken yudum yudum içmeyin, emerek için çünkü yudum yudum içmek karaciğer ve dalak hastalığına yol açar.’¹¹⁹

Ayakta yemek yemenin mekruh olmasına karşılık, suyu oturarak veya ayakta içme konusunda farklı rivayetler vardır. Esas olan oturarak içmektir. Ancak Efendimiz zaman zaman zemzemi ayakta da içmiştir. Bu, suyun ayakta da içilebileceğine bir ruhsattır.

Suyu besmele ile ve oturarak içmek, Besmele ile kesilmiş hayvan etini yemek sünnette koruyucu hekimliğin esaslarından. Bu husus bilimsel araştırmalarla da anlaşılmış bulunmaktadır. Aynı kaynaktan alınıp üzerine Besmele okunmuş su ile besmelesiz suyun kimyasal yapısının farklı olduğu, Besmele ile kesilen hayvan etinin besmelesiz hayvan etine göre daha sağlıklı olduğu, tıp otoriteleri tarafından ifade edilmektedir.

¹¹⁸ Süneni Tirmizi, IV, 302

¹¹⁹ Tirmizi, Şemâilü’ş-Şerif, s. 238.

– Efendimiz, yemek yerken acele etmezdi. Birbirine benzer iki yemeği aynı anda yemezdi. İki sıcak yemeği veya iki soğuk yemeği aynı anda bulundurmazdı. Hz. Peygamber'in beslenme konusundaki mucizevî davranışlarından biri de, kendisini ve ümmetini tek bir gıda çeşidine mahkûm ve mecbur etmemesidir. Modern tıbbın önemle tavsiye ettiği vücudun ihtiyaç duyduğu, muhtelif gıdalar alırdı. Beslenmenin iki kaynağını oluşturan hayvansal gıdalarla bitkisel gıdalar arasında bir ayırım yapmamıştır. Sadece bitkisel veya sadece hayvansal gıdalarla beslenen kişilerde sağlık problemlerinin olacağı tıbben sabittir. Onun için Hz. Peygamber ikisini de ihmal etmemiş, bazen ikisini birlikte, bazen de ayrı ayrı yemiş veya çeşitlendirmiştir.

O'nun yeme-içme şekil ve biçimi de sağlık merkezlidir. Hz. Peygamber, sofraya bağdaş kurarak veya sağ dizini dikip sol dizi üzerine otururdu. Ayakta veya yaslanarak yiyip içmeyi hoş karşılamıyordu. Allah Rasûlü, cimrinin yemeğinde illet, cömerdin yemeğinde ise şifa olduğunu¹²⁰ bildirmiştir.

Hz. Peygamber döneminde sağlığa zararlı olduğu bilinmeyen, ancak bugün tıbben zararları tespit edilen, içki, uyuşturucu, sigara, kan, domuz eti ve daha birçok madde Kur'an ve sünnet tarafından yasak edilmiştir. Kitap ve sünnet, bu yasaklara öyle ölçüler koymuştur ki bugün bu ölçüler, sabit bilimsel tıbbî kurallar haline gelmiştir. Öyle ki Kur'an ve sünnetin yasakladığını günümüz tıbbı da yasaklamaktadır.

Ölçü ve denge dini olan İslam, beslenme konusunda da aşırıya kaçmayı yasaklamış, bu konuda yeterli ve dengeli beslenmeyi emretmiştir. Yediğimiz besinlerle sağlığımız arasında çok yakın bir ilginin olduğu bilinmektedir. Birçok hastalığın sebebi olarak fazla yiyip içme gösterilmektedir. Tıbben sabittir ki solunum hastalıkları, damar tıkanıklığı ve sertliği, safra

¹²⁰ Deylemî, Hâkim,

taşları, kalp yetmezliği, horlamalar, varis, karın fıtıkları, bağırsak hastalıkları, âdet bozuklukları, kısırılık vb. daha pek çok hastalığın temel sebebi mideyi tıka basa doldurmaktır. Asrımızda birçok hastalığın ya yetersiz beslenmeden veya fazla yeme ve içmeden kaynaklandığı bilinmektedir. İslam bu problemi, Kur'an'ın üç mucize kelimesi ve bir hadis-i şerifle çözmüştür. Allah 'Yiyiniz, içiniz, israf etmeyiniz.'¹²¹ uyarısını yaparken, Peygamberimiz de 'Âdemoğlu karnını tıka basa doldurmasından daha zararlı bir kap doldurmamıştır. Âdemoğluna, belini doğrultacak birkaç lokma yeterlidir. Ancak (nefsinin galebesiyle) ille de yiyecekse, midesini üçe ayırsın, üçte birini yemeğe, üçte birini suya, üçte birini de nefes almağa ayırsın'¹²² buyurmuştur. Asrımızda insan sağlığının temel prensibini vazededen bu hadis, günümüzde, açlıktan ölen milyonlarca insana bir kurtuluş reçetesidir denebilir.

Araştırmalara göre, obezite hastalığı tedavisi için bir yılda harcanan para, 850 milyon aç insanı bir yıl besleyecek miktardadır. İleride oruç bölümünde ifade edileceği gibi dünya genelinde, aşırı yemekten ölenlerin sayısı, açlıktan ölenlerin sayısından üç kat daha fazladır.

'Ümmetim hakkında en çok korktuğum şey, göbekli olmak, çok uyumak ve tembelliktir'¹²³ diyen Allah Rasûlü, mucizevî bir şekilde özellikle günümüz Müslümanlarını uyarmaktadır.

Hadiste dikkat çekilen şey, şişmanlık değil, 'göbek bağlamak' anlamındaki oburluktur. Çok yiyen, yeme ve içmeyi hayatın gayesi edinen, belki böylece şişman olan insanlar kastedilmektedir. Zira Peygamberimiz böyle yaşayan kimseler için dünya ve ahiret hayatları adına endişe duymuşlardır.

¹²¹ Araf, 31

¹²² Tirmizi, Zühd, 47

¹²³ C. Sağır, 1/190.

“Mide hastalık yuvasıdır”¹²⁴ buyuran Efendimiz’i tıp tasdik etmektedir. Şişmanlığın irsî olmadığını, vahim sonuçlara yol açtığını söyleyen uzmanlar, şişmanlığın, sağlıklı beslenme düzenini bozarak vücutta yağ biriktirdiğini, iç salgı bezlerini çalışmaz hale getirdiğini belirtmektedirler.

Asrımızda insan sağlığının temel prensibini vazedен söz konusu hadis, önemine binaen, Almanya’nın Stuttgart şehrinde merkezi bir hastanenin duvarına, hem Arapça hem de Almanca yazılmış ve altına da İslam Peygamberi Hz. Muhammed’in ismi konmuştur. Söz konusu hastanede, bir Alman doktor bir Müslüman gazeteciyle konuşurken, ‘Müslümanlar neden geri kaldı?’ sorusunu sorar, gazeteci de İslam diye cevap verir. Alman doktor, gazeteciye hastane duvarına yazılmış olan yukardaki hadisi göstererek şöyle der: “böyle bir söz söyleyen bir Peygamber’in dini insanı nasıl geri bırakır? Öyle görünüyor ki Muhammed’in vücudu sizde fikirleri de bizdedir.”¹²⁵

Japonya, İtalya ve ABD’de yapılan bir araştırma, 100 yaşına kadar yaşamanın yolunun aşırı yemek yemekten kaçınmak, sigara içmemek olduğunu gösterdi. Bu 3 ülkedeki demograflar tarafından yapılan ‘Okinawa Yüz Yıl Araştırması’, dünya üzerinde ortalama ömür beklentisi en fazla olan Japonya’nın Okinawa adasında yaşayanların aile ve sosyal bağlarının çok güçlü olduğunu ve ‘miden yüzde 80 dolana kadar ye’ vecizesine uydıklarını gösterdi.¹²⁶

Sünnete göre, insanın ihtiyacı kadar yemek yemesi vacip, ihtiyaç fazlası mubah, israfı ise haramdır. Nefsin çektiği her şeyi yememeyi tavsiye eden Allah Rasûlü, “Canının çektiği her

¹²⁴ Tirmizi, Ahmed b. Hanbel, Müsned

¹²⁵ Dr. Abdulbasit Seyyid, 04. 12. 2002 tarihli el-Cezire TV. Deki Mülakatı

¹²⁶ Milliyet, 02. 11. 2005

şeyi yemen israftır”¹²⁷ buyurmaktadır. En çok midenin üçte birini kapsayacak kadar yemek yemeği tavsiye eden Allah Rasûlü, hem israfi önlemekte, hem de şişmanlığı önleyerek vücudu hastalıklardan korumuş olmaktadır. Ayrıca ‘Bir kişinin yemeği iki kişiye, iki kişinin yemeği dört kişiye, dört kişinin yemeği de sekiz kişiye yeter’¹²⁸ diyerek, sosyal yardımlaşmayı sağlamıştır.

‘Midenin üçte biri’ hadisinde belirtilen, midenin üçte birini nefes almak için boş bırakmada ise bilimsel bir mucize olduğu, ancak XX. yüzyılda anlaşılabilmiştir. Tespitlere göre, akciğerlere giren hava miktarı tamı tamına midenin üçte biri hacmine tekabül etmektedir.

2. Peygamberimiz’in övdüğü ve sevdiği gıdalar

Hadis kitaplarında yer alan muhtelif rivayetlerde, Allah Rasûlü’nün yediği, sevdiği ve övdüğü gıdalar kaydedilmektedir.

Sağlığına çok dikkat eden Peygamberimiz, yediklerini özenle seçer, çevresine de faydalı yiyecekleri tavsiye ederdi. Yararları ancak günümüzde anlaşılmuş olan et, sebze ve meyveleri tercih etmiştir. Onun yediği, sevdiği ve övdüğü yiyecek ve içecekler şöyle sıralanabilir:

Efendimiz’in en çok sevdiği, taze ve olgun hurmaydı, hurmanın başında da Peygamber hurması diye bilinen acve hurmasıydı. “Acve hurması cennet yemişlerindedir.”¹²⁹ buyurarak acve hurmasını övmüştür. O’nun övgüsü sebebiyle acve hurması tarih boyunca en çok aranan ve talep edilen hurma olmuştur.” İçinde hurma olmayan evin halkı açtır”¹³⁰ diyerek hurmanın önemine ve faydalarına dikkat çekmiştir.

¹²⁷ İbn-i Mâce, Et’ime, 51

¹²⁸ Buhari

¹²⁹ Tirmizî, Tıbb 22; Ahmed b. Hanbel, 5/346

¹³⁰ Müslim, Ebu Davud ve Tirmizî

Efendimiz, tereyağı ile hurma, süt ile hurma, karpuz ile hurma, kavun ile hurma, salatalık ile hurma birlikte yemiştir, bal ile sütte ezilmiş hurma tatlısını severdi.

Eti, et suyunu özellikle koyunun kol etini severdi. Et yemeklerini diğer yemeklerden üstün tutardı. Sırt etini de sever “Etin en iyisi sırt etidir”¹³¹ derdi. Tavuk etini yemeyi de ihmal etmemiştir. Sirkenin güzel bir katık olduğunu söyleyerek sirkeyi de övmüştür.

Kokusundan dolayı soğan, sarımsak ve pırasa yiyenlerin mescide gelmemesini isteyen Rasûlüllah, yemeğin içinde pişmiş soğanı yemiştir. Sarımsak için de, “**Sarımsak yiğin ve onunla tedavi olun. Onun yetmiş hastalığa şifası vardır. Eğer bana melek gelmeseydi ben de onu yerdim**”¹³² buyurmuştur.

Semizotu için de, “Allah seni mübarek kılsın! Dilediğin yerde bitesin, zira sen en küçüğü baş ağrısı olmak üzere 70 derde devasin.”¹³³ buyurmuştur.

En sevdiği içecek soğuk su ile hazırlanan bal şerbetiydi. Üzüm suyunu da severdi. Sütte şifa olduğunu söylemiştir. Hadiste, “Allah, şifasını vermediği hiçbir hastalık yaratmamıştır. Siz, inek sütü içmelisiniz. Çünkü o süt, her türlü şifayı bünyesinde taşıyan otlardan meydana gelmektedir”¹³⁴ buyurmuştur.

Üzüm ve Kavun da sevdiği meyveler arasındaydı. Ayva yemeyi tavsiye etmiş ve kalbe rahatlık verdiğini buyurmuştur. Pekmez yemiş ve yapılışını da göstermiştir.

Kuru üzüm için “Kuru üzüm yemelisiniz. Çünkü o safrayı, balgamı bertaraf eder, damarları takviye eder, yorgunluğu giderir. Ahlakı güzelleştirir, ruha ferahlık verir, üzüntüyü giderir.”¹³⁵

¹³¹ Süneni İbn Mace, 1099.

¹³² Ramuz El Ehadis, C. 2. H. no: 4258

¹³³ El-Metalib ul-Aliye, C. 2. Hno:2409

¹³⁴ Rudani, C. 4. H. no:7479

¹³⁵ Ramuz El Ehadis, C. 2. H. no:3946

Efendimiz kabağı, keşkek yemeğini, helva ve balı severdi. Kabak için “O kardeşim Yunus’un sebzesidir”¹³⁶ derdi. Kabak ve mercimek için şöyle der “Kabak, dimağı güçlendirir, mercimek, 70 Peygamber’in dilinde tavsiye edilmiştir.”¹³⁷

Allah Rasûlü mantarı da övmüştür: “Mantar, kudret helvası gibi külfetsiz nimetler nevinden bir rızaktır. Suyu da göz hastalığına şifadır. Acve hurması, cennet meyvelerindedir ve delilik hastalığına şifadır.”¹³⁸ Efendimiz, genelde ikinci vaktinde bulunması durumunda havuç ve maydanoz yemiştir.

Zeytinyağını yemiş ve övmüştür. Vücuduna da sürdüğü zeytinyağını ashabına da tavsiye etmiştir.

Narı tane tane yiyen Efendimiz, “Narı içindeki posası ile yiyin. Çünkü o midenin, temizleyicisidir.”¹³⁹ buyurmuştur.

3. Hz. Peygamber’in günlük yemek tercihi

Allah Rasûlü her gün sabah, akşam ve öğle vakitlerinde ne yer ne içerdi? Nasıl bir beslenme rejimi uygular ve sağlığını nasıl korurdu? Günlük yeme ve içmesinde imkân dahilinde ne-leri tercih ederdi. Onun bu beslenme şekli bugün ne ifade eder, tıptaki yeri ve önemi nedir?

Hadis kitaplarında yer alan muhtelif rivayetlerde, Allah Rasûlü’nün yeme ve içmedeki günlük sünneti, imkân nispetinde şu şekilde olmuştur:

Hz. Peygamber günlük yeme ve içme tercihlerini imkân dahilinde şöyle yapmıştır:

– Rasûlüllah, sabah uykudan uyandığında ilk iş olarak, dişlerini misvakla temizler, sonra abdest, namaz, dua ve zikirden

¹³⁶ İhya, II, 885.

¹³⁷ Ramuzül Ehadis, C. 2. H. no:3945

¹³⁸ İbn Mâce, C. 9. H. no: 3453

¹³⁹ Ahmed bin Hanbel

sonra bir bardak suda bir kaşık bal eriterek bal şerbetini Besmele ile içer ve herkese de tavsiye ederdi.

– Kuşluk vaktinde ise inek sütü ile birlikte yedi tane acve hurması yedi. Hurma için şunu söylemiştir: “Kim ki sabahları yedi tane acve hurması yerse o gün ona zehir ve sihir tesir etmez.”¹⁴⁰

– Öğleden sonra da, bir kaşık miktarı zeytinyağına iki damla sirke damlatarak arpa ekmeğiyle yedi.

– İkindiden sonra yiyeceği ise bir havuçla iki dal maydanoz olmuştur.

– Akşam yemeği ise yoğurt ve bir parça arpa ekmeğinden ibaretti.

– Ayda en az bir defa da et ve et suyu yemeği yedi. Et yemeği için ‘yemeklerin efendisi’ diyen Allah Rasûlü, en az kırk günde bir defa et yemeyi tavsiye etmiştir.

Allah Rasûlü, akşam yemeğinden sonra yaklaşık bir saat yürüyüş yapardı. Buhari’de yer alan bir hadiste, ‘Sabahleyin, kuşluk vaktinde ve akşamleyin yürüyüş ile başarıya ulaşın’ tavsiyesinde bulunmuştur.

4. Rasûlüllah’ın Yeme İçme Sünnetindeki Bilimsel Mucizeler

Mısır Cumhuriyeti Bilim ve Teknoloji Bakanlığı Biyokimya Araştırma Merkezi Başkanı, ‘Kur’an ve Hadiste İlmi İcaz’ heyeti üyesi, 7 ilaç patenti sahibi olan Dr. Abdulbasit Muhammed Seyyid, 04. 12. 2002 tarihinde el-Cezire TV de katıldığı bir programda, Allah Rasûlü’nün beslenme rejiminin tıbbî faydalarını açıklarken O’nun günlük yeme içme adet ve adabındaki ve yiyecek tercihindeki sağlık mucizelerinin tıbbî

¹⁴⁰ Tirmizi

yönünü ortaya koydu. Hz. Peygamber'in beslenme rejiminin, son senelerde, tıp dünyasında gittikçe önem kazanan koruyucu hekimliğin sağlıklı beslenme ile korunma prensibini oluşturmakta olduğunu ifade eden A. Basit Seyyid, Hz. Peygamber'in 14 asır önce uyguladığı ve tavsiye ettiği beslenme rejimindeki prensipler 20. ve 21. asrın sağlıklı beslenme için koyduğu temel prensiplerin ta kendisi olduğunu belirtti. Allah Rasûlü'nün yeme içmedeki tercih ve tavsiyelerinde bulunan sağlıklı ilgili tıbbî mucizeleri, insanları hastalıktan nasıl koruduğunu, bizzat kendisi ve batılı bilim adamları tarafından tespit ettiğini şöyle açıklamaktadır:

a) Sabahleyin bir bardak bal şerbetindeki sağlık

Suyun, kendisine ilave edilen maddenin özelliğini taşıdığı bilimsel olarak bilinmektedir. Yani bal karıştırılan su balın özelliğine sahip olur ve bir kaşık bal bir bardak bala dönüşür. Sabahları içilen bal şerbeti, 'Alimentary Canal' denilen sindirim sistemini tam manasıyla uyandırır, bağırsak hareketi düzenli bir şekilde, çalışmaya başlar. Aynı zamanda, mükemmel bir gıda maddesi olan baldaki şeker, hormon, vitamin, madensel tuzlar ve henüz keşfedilmemiş bileşimler, sindirilmeye gerek olmadan, olduğu gibi doğrudan doğruya emilerek kana karışır, bir bileşim oluşur, o da adalelere yakıt olur. Mide ile adaleler sağlıklı bir şekilde çalışmaya başlar.

b) Yedi tane 'acve' hurması ile bir bardak sütteki sır ve şifa

Dr. Abdulbasit, Rasûlüllah'ın kuşluk vaktinden sonra bir bardak sütle yediği yedi tane acve cinsi özel Medine hurmasındaki tıbbî mucizeyi de şöyle açıklamaktadır: Tirmizi ve Ebu Davud'da yer alan bir hadiste, Allah Rasûlü, 'Kim ki sabahleyin yedi tane acve hurması yerse o gün ona sihir ve zehir tesir

etmez ve acve cennettendir, onda zehire karşı şifa vardır” buyurmaktadır. Allah Rasûlü, Hayber’de zehirlendiği günün sabahında yedi adet acve hurmasından yemişti ve etteki zehir O’na zarar vermemişti. Allah’ın korumasında olan Allah Rasûlü bu sebeple kurtulurken yanındaki sahabe o zehirden vefat etmişti.

Yapılan bilimsel araştırmalarda, bir ay süreyle günde 7 tane acve hurması yiyen kimse zehirli maddelere karşı direnç kazanır. Akü ve benzeri kimyasal madde işleyen fabrikalarda çalışan insanlar üzerinde yapılan deneyler neticesinde, böbrekleri felç eden kurşun ve asit zehirlerine karşı acve hurmasında var olan anti zehir (detoksitan) maddesinin, koruyucu görevi yaptığı tespit edilmiştir. Bu konuda başta İngiltere’nin ‘Telepati’ cemiyeti olmak üzere muhtelif araştırmacılar tarafından yüz yirmi araştırma yapılmış ve sonuçları da yayınlanmıştır. Bu araştırmalardan biri de Goldman ve Andrea Well adında iki Yahudi araştırmacıdır. Bunlardan Andrea Well, “Yedi hurma yeter” konulu araştırmasında zehirlenmeye karşı 7 adet acve hurması yemenin zehire karşı panzehir olduğunu tespit etmiştir ki onun bu tespiti Müslüman olmasını sağlamıştır.

Bu, acve hurmasının bir yönüdür, diğer bir yönü de sihrin etkisine karşı koruyucu bir özelliğe sahip olmasıdır. Dr. Abdulbasit, Rasûlüllah’ın bu tıbbî mucizesini de şu şekilde açıklamaktadır: ‘Araştırmalara göre, acve hurması, sindirildiğinde, bütün vücuda mavi renkte bir manyetik dalga yayar. Ancak ci-hazlarla tespit edilebilen bu mavi renk dalgası ve halkası 12 saat vücutta kalır. Sihrin etkileyemediği tek renk mavidir. Yani sihir ve haset etkisi mavi rengi delip geçemez. Bütün renkleri yutan sihir gücü, mavi rengi yutamıyor ve böylece sihir bozuluyor. Acve hurmasının vücuda yaydığı bu mavi hat, aynı zamanda, nazar ve haset eden gözlerin vereceği zararları da def

ederek kişiyi Allah'ın izniyle, Allah'ın koyduğu kanunlarla korur.

Ayrıca sütle birlikte alınan 7 acve hurmasının oluşturduğu besin, ihtiva ettiği karbonhidratlar, proteinler, vitaminler, maddesel tuzlar ve yağlarla, 800 kalori enerji verir ki bu da söz konusu besinin tesadüfen tercih edilen bir besin olmadığını gösterir. Eğer bütün bunlar İlahî ilhama dayalı bir bilgi olmasa hiçbir teknolojik tıbbî cihazların bulunmadığı, tahlil ve deneylerin yapılmadığı 14 asır önce, okuma yazması bile olmayan bir zat tarafından nasıl bilinebilir?

c) Bir kaşık zeytinyağı ile iki damla sirkede sağlık mucizesi

Dr. Abdulbasit Seyyid, Hz. Peygamber'in yeme içmesindeki tıbbî mucizelerinden zeytinyağıyla sirkeyi de şöyle açıklamaktadır: 'Bilindiği gibi zeytinyağı ve sirke ile ilgili birden fazla hadis var. Zeytin'in, Kur'an ve hadiste mübarek bir ağaçtan olduğu ifade edilir.

Andria Weell adındaki Yahudi asıllı Amerikalı bilim adamı 'Sekiz haftada İdeal bir Sağlık' adını taşıyan bir kitap neşretti. Kitap, adını Hz. Aişe'den rivayet edilen bir hadisten alır. Hz. Aişe der ki; 'Üç hilal geçerdi evimizde ateş yanmazdı (ocak yakmazdı)'. 'Nasıl geçiniyordunuz, sorusuna, 'Hurma ve su ile' diye cevap vermiştir. tıbbî tespitlere göre hurma ile su, vücudun ihtiyaç duyduğu, tuz, şeker, karbonhidrat, protein, yağ ve vitamin bakımından bütün gıdaları ihtiva eder. Yani hurma ve su vücudun ihtiyacına göre hazırlanmış ve programlanmıştır.

Üç hilal, iki ay yani 8 hafta eder. Weel, '8 haftada ideal sağlık' kitabında, 8 haftada alınan zeytinyağı ile sirkenin sağlığa olan etkisini ve kanseri nasıl tedavi ettiğini ele alır. Aynı zamanda bir gıda mühendisi olan Dr. Weel, bizzat yakalandığı

kemik kanseri hastalığını, 8 hafta süreyle, sirke ile zeytinyağını kullanarak Rasûlüllah'ın gıda rejimini uygulamış, 8 hafta sonunda kemik kanseri hastalığını tedavi ettiğini ve kanserden kurtulduğunu söylemiştir.

Son 25-30 senede önem kazanan ve araştırmalara konu olan zeytinyağının, bir başka özelliği de vücuttaki yağları yakıp karşı koyması, onunla savaşmasıdır. Birçok hastalığa yol açan vücuttaki yağları yok eden tek yağ zeytinyağıdır. Sürekli ve düzenli olarak zeytinyağı kullanan kişilerde, şişmanlık problemi ve bu problemin sebep olduğu hastalıklar görülmez.

Dr. Abdulbasit'in tespitine göre, 'Başta Amerika olmak üzere, hakkında binlerce araştırma yapılan zeytinyağından günde bir kaşık miktarı, salata veya başka her hangi bir yolla alınması durumunda, kolesterol yok olur ve karaciğerde biriken yağlar erir. Yağ nasıl olur da yağı yakar ve eritir? Çünkü Zeytinyağında bol miktarda omega3 var, omega3 ise yağları yok eder. Onun için bir şifa kaynağı olan zeytinyağı ile beslenen toplumlarda, sağlık problemleri en alt seviyede olur.

Zeytinyağının kalp krizini ve obeziteyi önlediğini, kolesterolü düşürdüğünü, iyi kolesterolü yükselttiğini, kemik erimesi, mide ve göğüs kanserine karşı bir zırh olduğunu tespit ettiğini söyleyen Suudi Arabistan El Melik Fehd Askeri Hastanesi Kalp Hastalıkları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Hassan Şemsi Paşa, 1987 yılına kadar bütün tıp kitaplarının kalp hastaları için zeytinyağı tüketmeyi yasakladığını söylemektedir.¹⁴¹

Sirkedeki Şifa

Rasûlüllah, 'Sirke ne güzel katıktır! Benden önceki nebilerin katığıydı. Allah sirkeyi mübarek kılsın, sirke olan evde fakirlik olmaz' dediği sirke için de, Abdulbasit Seyyid, şunları

¹⁴¹ <http://www.bilgecebakis.com>, 15. 7. 2014

söyler: İştah açıcı özelliğinden başka, sirkenin, damar sertliğini önlediği ve yumuşak tuttuğu gerçeği tıbben bilinmektedir. Bir önemli görevi de bir kısım fazla yağları gıdaya dönüştürerek yağ olmaktan çıkarmasıdır. Batıda, bazı büyük ve lüks lokantalarda küçük miktarda, aperatif yiyecekler olmak üzere, masalara az miktarda sirke katılmış zeytinyağı konulmaktadır.'

Daha sonra gelişen İslâm tıbbına dev eserler veren başta İbn-i Sînâ olmak üzere, birçok ilim adamı sirkenin özelliklerinden bahsederler.

Ancak, modern tıbbın ve ilaç firmalarının baskısı sebebiyle uzun süre elma sirkesi ile yapılan tedavi unutulmaya yüz tutmuş. Şifa kaynağı olarak tekrar keşfedilmesini öncelikle Amerikalı tabib Dr. De Forest Clinton Jarvis' (1945) sağlamıştır. Tıp otoritelerine göre, günümüzde elma sirkesi, şifa kaynağı olarak gerçek bir rönesans devri geçirmektedir. İster dahilî, isterse haricî kullanımda, vücudumuzun her bir parçası, sirkenin içindeki değerli maddelerden, hayatımız için önem arz eden çok sayıda mineral ve vitaminlerden yararlanmaktadır.

Akut ve kronik sağlık problemlerin tedavisinde elma sirkesi püf noktası sayılmaktadır. Cilt rahatsızlıkları, yaralanma ve güneş yanığında olduğu kadar baş ağrısı, mide rahatsızlığı ve kadın hastalıklarında kişiye hem güç-kuvvet verir, hem de kişiyi dinlendirir. Mucizevî tesirini soğuk algınlığı ve ateşli durumlarda da gösterir. Günümüzde yürütülen araştırmalar sonunda elma sirkesinde; vitaminler, mineraller ve tabiî asitler başta olmak üzere birtakım değerli maddelerin bulunduğu keşfedilmiştir.

Allah Rasûlü'nün bir çorba kaşığı miktarındaki zeytinyağına, iki damla sirke koyup arpa ekmeğiyle yemesi, bu yiyecek ve içeceklerin tercihi ve bu yiyeceklerle içeceklerdeki ölçü ve miktarı elbette tesadüfi değil. Zira, vahiy ve ilham alan Allah

Rasûlü'nün yiyecek ve içecekleri, ilaç gibi olduğu tıp otoriteleri tarafından tastik edilmektedir.

Burada akla bir soru takılabilir:

Rasûlüllah'ın yiyip içtiği yiyeceklerin ve içeceklerin tamamı yaşadığı çevrede bulunan şeyler mi yoksa başka yerlerde yetişen yiyecek ve içecekleri de tavsiye etmiş midir?

Abdulbasıt Seyyid bu soruyu şöyle cevaplıyor: "Rasûlüllah'ın yiyip içtiği yiyecekler ve içeceklere baktığımızda, görüyoruz ki bunların bir kısmı, Arap yarımadasında bulunmamaktadır. Sünnette geçen sirke elma sirkesi olduğu rivayet edilmektedir. Elma ise o bölgede fazla bulunan bir şey değildir. Mercimek, hardal, balık ciğeri ve Hindistan'da yetişen bazı bitkisel gıdalar sayılabilir. Demek ki Rasûlüllah, sağlık için adeta bir ilaç hükmünde olan bu gıda ve besinleri, özellikle seçer, bu da ancak vahiy ile olabilir.

d) Maydanoz ve havuçtaki sağlık sırrı

Rasûlüllah'ın ikindiden sonra birkaç tane maydanozla bir kırmızı havuç yediği rivayetlerde var. Bundaki sır ve hikmet de kısmen anlaşılmış durumda. Yapılan araştırmalarda, havuçta antioksidan tespit edilmiştir ki yaşlılığı geciktirir. Yine Abdülbasıt'a göre Amerika'da 1988'den bu yana özellikle havuç üzerinde araştırmalar yapılmaktadır. Çünkü havuçta, 'Carotin ve Lecoben' olmak üzere iki güçlü antioksidan var, bu madde ise irsi olarak ortaya çıkacak kalıtım etkilerini geciktirir. Mesela irsi olarak 40 yaşında ortaya çıkması gereken şey 50 yaşında ortaya çıkar. Havuçta bulunan 'karoten' ve 'likopen' adlarında iki madde dünyanın en güçlü antioksidan maddesi olduğu bilinir, bu da DNA'yı korumakta oldukça etkilidir. Havucun bu özelliklerinden dolayı bugün Batıda birçok hastalık için kendisi veya suyu, hastalara tavsiye edilir.

Maydanoz ise ihtiva ettiği maddelerle eritme özelliğine sahip olduğu için böbreklerde taş oluşumunu engeller veya var olan taşları gücüne göre eritir.

Maydanoz ve havuç başta olmak üzere, sebzelerin sağlığa olan faydalarının tespit edilmesinden sonra Amerika'da sebze tüketimi artmıştır.

e) Akşam yemeği sünnetinde sağlık

Bir hadisinde Rasûlüllah, “Bir avuç kuru hurma ile de olsa akşam yemeğini terk etmeyiniz. Çünkü akşam yemeğini kaldırmak ihtiyarlık ve güçsüzlüğe sebep olur”¹⁴² buyurmaktadır. Bu da gösteriyor ki akşam yemeği önemli ve yemeğin temel vakitlerinden biridir. Rasûlüllah, akşam yemeği olarak bir bardak miktarı yoğurt ile bir parça arpa ekmeği yedi. Akşamları yoğurt yemenin sağlık açısından tespit edilen şu faydaları vardır: Akşam yenen yoğurt sindirim sisteminde bir mayalanma gerçekleştirir, bunun sonucunda, vücuda lazım olan her çeşit vitamin sağlanmış olur.

Yoğurt üzerinde yapılan araştırmalarda, yoğurdun hem gıda hem de ilaç olduğu belirtilir. Yoğurdun, ciğer ve böbrek iltihabını giderdiği, mide, ince ve kalın bağırsaklarda, birçok hastalığa yol açan mikropları öldürdüğü, böbrek ve mesane-deki kumları erittiği, sınırları sakinleştirdiği, kemikleri sağlamlaştırdığı ve yaşlılığı geciktirdiği tespit edilmiştir. Bilindiği gibi Asya ülkelerinden Taşkent, Semerkant ve Buhara gibi yerlerde yaşayan insanlar, Rasûlüllah'ın sünnetinde olduğu gibi sabahları, bal akşamları da yoğurt yerler, 90 yaşında oldukları halde genç ve zinde görünürler, hem de ömürleri uzun olur.

¹⁴² İbn-i Mace, H. no:3355

III. Ruh Sağlığı

Koruyucu hekimliğin en önemli unsuru ‘koruyucu psikiyatri’ dediğimiz ruh sağlığıdır denilebilir. Stres çağı olan günümüz dünyasında ruh sağlığını koruma, giderek önem kazanmaktadır. Yaşama kalitesi önemli ölçüde kişinin ruhsal durumuna bağlıdır. Birçok bedensel hastalıklarda ruhsal bozuklukların etkisi bilinmektedir. Ruhsal bozukluklar erken ölümlere veya kalıcı hasarlara sebebiyet verebilir.

1970’ler sonrasında yapılan çalışma ve sınıflandırmalarda ruhsal bozukluk oranı % 30’lara çıkmıştır. Bu demektir ki her üç kişiden biri hayatının bir bölümünde ruhsal bozukluk yaşamaktadır.

Günümüzde bütün toplumlarda, her kesimde ruhsal bozuklukların etkisi bireysel ve toplumsal olarak iyice anlaşılmıştır. Konunun önemini kavramak için yayımlanan dergilere, kitaplara, gazete yazılarına, radyo ve televizyon yayınlarına bakmak yeterlidir. Hemen herkes, panik, depresyon, stres gibi sözcükleri her an kullanıyorsa konunun önemi anlaşılmış demektir.¹⁴³

ABD hastanelerinde yatanların hastalıklarının % 80’ninin psikolojik sebeplerden kaynaklandığını ifade eden Pennsylvania Üniversitesi öğretim üyelerinden Prof. Dr. Paul Ernest Adolph, psikolojik denilen manevi hastalıkların sebeplerini şöyle açıklamaktadır:

Psikolojik hastalıkların esas sebepleri, *üzüntü, haset, kıskançlık, şüphle, sıkıntı, usanç, hata, başarısızlık ve günah duygusu* gibi psikolojik şeylerdir. İlginç olanı ise doktorların hastalıkları teşhislerinde başarılı olurken, tedavide başarısız kalmalarıdır. Çünkü onlar tedavi cihetine giderken Allah’a iman,

¹⁴³ <http://www.celikkol.org/Ulaşım>, 30. 05. 2014

tevekkül, sabır gibi hususları, hastalara telkinde bulunmamakta ve tedavide Allah'a iman gücüne başvurmamaktadırlar. Psikolojik problemler, aslında dinin de konusudur. Zaten din bizi bu problemlerden kurtarmak için gelmiştir. Allah psikolojik ihtiyaçlarımızın ilacını da bildirmiş ve tedavi yolunu göstermiştir. İnsanın Allah'dan uzaklaşması, O'nunla irtibatını kesmesi halinde yapılan bütün tedaviler, yarım tedavi bile olmaz. Mide hastalıklarının büyük bir kısmı, sanıldığı gibi insanın yediği yemekten kaynaklanmıyor, belki kalbin yeteri kadar manevi gıdalarla beslenememesinden kaynaklanıyor. Bu nedenle tedavi de kalbe yapılmalıdır. İnsan vücudu, Yüce Allah'ın buyrukları doğrultusunda yönetildiği zaman, sağlık bakımından en iyi durumda olur, aksi takdirde, keder ve hastalıklardan kurtulmaz.¹⁴⁴

Dünya Sağlık Örgütü'nün çağdaş tanımıyla, sağlık, sadece hastalığın olmayışı değil, beden, ruhen ve sosyal yönden tam iyilik halidir.

İnsanoğlu, âyet ve hadislerde belirtildiği gibi zayıf, sıkıntılı, şehvete düşkün, cahil, zalim, kibirli, gururlu, aceleci, cimri, nankör ve daha pek çok özelliklere sahip olarak dünyaya gelir. İmtihan sırrı gereği olarak insana verilen, hem hayra hem de şerre meyilli bu duygular, hayvanlardan farklı olarak serbest yaratılmıştır. Onları kontrol altına alan akıl, dinin tavsiye, emir ve yasaklarıdır. Bu emir ve yasaklarla insan özgür iradesiyle, duygularını kontrol altına alabilir, yönlendirebilir ve geliştirebilir, faydalı veya zararlı hale getirebilir. Dinin telkiniyle, insan fizyolojisi ve psikolojisini etkileyen haset, kin, öfke, korku ve nefret gibi duygularını kontrol altına alabilse, ruh ve akıl dengesini birlikte sağlayabilir. Böylece sağlıklı bir ruha, sağlıklı bir davranışa, sağlıklı bir bedene sahip olmuş olur.

¹⁴⁴ Altun, Ahmet, Duanın Sırları, Ensar Neşriyat, 2008, 139

Allah Rasûlü, her şeyde denge gözettiği gibi insanın madde ile manası arasında da dengeyi esas almıştır. Bu itibarla, İslâm'daki maddî temizlikle manevî temizliğini, beden sağlığı ile ruh sağlığını birbirinden ayırmamıştır. Çoğu yerde manevî ve ruhî temizlik ağırlıklı olmakla birlikte genelde ikisini iç içe görmek mümkündür. Beden temizliği kadar, hatta ondan çok daha önce “kalp temizliği”, “nefis temizliği”, “niyet dürüstlüğü” ve “ahlâk güzelliği” gereklidir.

‘Dert ve kederi çok olanın vücudu da hasta olur’¹⁴⁵ diyen Efendimiz, modern tıbbın da kabul ettiği bir gerçeği ifade etmektedir.

Ruh huzuru ve sağlığı; Allah Rasûlü’nün tavsiye ettiği aşğıdaki esaslara dayanmaktadır:

1. Allah’a Tam Bir İman

İnsan ve evrenin yaratılış amacı, Yaratıcıyı, bilmek, tanımak ve O’na inanmaktır. İnsan, aklıyla Allah’ın var olduğunu bilebilir, ancak O’nu hakkıyla tanıyamaz, hayatın amacını bilemez, Allah’ın kendisinden ne istediğini kavrayamaz. Onun için Kendisini ve insanın yaratılış sırrını anlatacak elçiler, nebiler göndermiştir. Ayrıca, Allah insanı yaratırken yaratıcısını tanısin diye, birbirine bağlı olarak kalbine, vicdanına ve beyinine bir mekanizma, bir sistem yerleştirmiştir. Yani insanın içine Allah’a iman tohumunu, *iman genini* yaratılışına koymuştur. Araştırma sonuçlarına göre, imana ait olan bu gen beyin içinde bir iç tasarımdır. İnsan iradesi ile yapılan ibadetlerle çalışan bu sistem, sağlık ve mutluluk vermektedir. Kur’an ve sünnette buna işaretler vardır. “Hz. Peygamber, her insanın İslam fıtratı üzere doğduğunu, daha sonra, ailesinin ve çevresinin

¹⁴⁵ Beyhaki, Şu’bü’l-İman

kendisini etkilediklerini haber vermektedir.¹⁴⁶ Kur'an'da da, her insana kötülük ve iyilik duygusunun verildiği belirtilmektedir.¹⁴⁷ Buna göre insanın genlerinde Yaratıcıya inanma, huzur veren iyiyi ve sıkıntı veren kötüyü birbirinden ayırma gibi özellikler bulunmaktadır. Mıknatısın demiri çekmesi gibi tabiatı bozulmamış insandaki o cevher Allah'ı arar ve bulur.

Allah'a imana ait bu gerçek, bilimsel araştırmalarla da teyit edilmiştir. Bu araştırmalardan 3 tanesinin sonuçları aşağıda özetlenmiştir.

1. Time Dergisi Amerikalı biyolog Dean Hamer'ın, "Tanrıya inanç genini buldum" açıklamasını kapak yaptı. Hamer, 6 yıl boyunca sürdürdüğü DNA çalışmalarının sonunda "VMAT2" geninin inanç kavramını yönlendirdiğini açıkladı. ABD Ulusal Kanser Enstitüsü'nde görevli olan Hamer, 1998 yılında, insanın genetik yapısının inanç üzerindeki etkisini araştırmaya başladı. Hamer, daha sonra, insandaki 35 bin gen-den hangisinin "inancı etkilediğini" bulmaya çalıştı. Yıllar süren araştırmanın ardından, "monoamin" enzimlerinin salgılanmasını kontrol eden 9 gen üzerinde yoğunlaştı. Ve sonunda 'inanç geni'ni bulduğunu açıkladı. . Hamer'e göre, monoamin enzimleri, insanın bilinç, algılama ve hafıza gibi duyularını yönlendiriyor. Ancak, bilim adamının 'inanç geni' adını verdiği gen, insanoğluna, asıl ayırt edici özelliği olan "kişisel ve evrensel farkındalık" yeteneği de kazandırır. Böylece insanın "evren, sonsuzluk, tanrı" gibi soyut kavramlar üzerinde düşünmesini sağlar. Dean Hamer'e göre, kendisini koruyan yüce bir varlığa inanan kişiler, hayata daha olumlu baktığı için daha uzun yaşar. İnsana daha uzun yaşama imkânı verdiği için 'iyi' olarak algılanan bu genetik özellik, nesilden nesile geçer ve

¹⁴⁶ Müslim, Kader, 22

¹⁴⁷ Şems, 8

zaman içinde inanç kavramı yerleşir. Genin diğer genlerle etkileşimi ve ne kadar baskın olduğu, inancın gücünü belirler. Yani, bu gen tam çalışmıyorsa kişinin inancı zayıf olur. Tersine güçlüyse insanın inancı o ölçüde güçlenir.¹⁴⁸

2. ABD'nin en önemli haber dergilerinin 2006 Kasım ayı başında sayfalarını din konusuna ayırdıkları görülür. 1993'ten itibaren yıllarca Humon Genome Research Institute'un direktörlüğünü yapan Dr. Collins'in öncülüğündeki 2400 kişilik bir ekip üç milyarlık bir dizilimden oluşan insanın genetik yapısını çözmüştü. Dr. Collins, Time'a yaptığı açıklamalarda, Tanrı'nın varlığını ilmî olarak ispatlayacak bir araştırma başlattıklarını belirterek, "VMAT 2" adlı genin inançla ilgili olduğu ortaya çıktığını söyledi. Buna 'Tanrı geni' adı verildi. Bu geni aktif olmayanlarda inançsızlık söz konusudur. Fakat şimdiye kadar yaptığımız araştırmalarda VMAT 2'nin aktif hale gelmesini sağlayan dış bir tesir bulamadık. Ne çevrede olan değişiklikler ne de 'kalıtsal' sebepler VMAT 2 üzerinde tesirli oluyor. 'Tanrı geninin mucizevî bir şekilde aktif hale gelip insanlarda inanç olgusunu meydana geldiğini düşünüyoruz. Yani ancak Tanrı'nın isteğiyle 'inanç geni' harekete geçiyor. VMAT 2'nin sırrını çözeceğiz. Böylece Tanrı'nın varlığını ilk defa ilmî olarak ispatlamış olacağız." dedi.

Collins, 30 yıl öncesine kadar ateist olduğunu ancak artık Tanrı'ya inandığını söyleyerek "Tanrı'nın var olduğuna dair rasyonel bir temel var ve bilimsel gelişmeler insanı Tanrı'ya daha da yaklaştırıyor" dedi. Amerikalı bilim adamı artık mucizelere ve meleklerle inandığını belirterek, "Laboratuvarda çalışırken Tanrı'yı hissettim. Kesinlikle bizden daha büyük bir güç var ve ben ona inanıyorum. DNA'nın şifresini çözmek beni Tanrı'ya biraz daha yakınlaştırdı. Hastalıktan kırılan insanlar

¹⁴⁸ Hürriyet, 26/10/2004

gördüm. Bilim onlardan umudunu kesmişti. Ama mucizevî olarak hayata döndüklerini gördüm. Bu da Tanrı'nın işidir" diye konuştu. İnsan genini çözenin de kendisine Tanrı'nın eserini görme fırsatı verdiğini söyleyen Collins, "Önemli bir buluş yaptığınızda o bilimsel coşku anını yaşarsınız, çünkü onu araştırmış ve keşfetmişsinizdir. Keşfettiğim şey öyle bir şeydi ki bu bilgiye daha önce hiçbir insan sahip olamamıştı. Fakat Tanrı onu her zaman biliyordu" dedi.¹⁴⁹

3. Beyinde imana ait özel bir bölge:

Amerika'da yapılan başka bir bilimsel araştırmada, beyinde, insanı dine, imana sevk eden özel bir bölge keşfedilmiştir.

Tedavi maksadıyla manevi egzersizlerle baş ağrısına mübte-la hastalar üzerinde çalışan bir grup Amerikalı bilim adamı, beynin ön tarafında İnsanı Allah'a iman etmeye sevk eden özel bir bölgenin varlığını keşfettiler.

İslam Online sitesinde yer alan habere göre, ABD'nin Fledelfiya eyaletinde tertiplenen bir konferansta araştırma sonuçlarını açıklayan bilim adamları, beyin özerinde yaptıkları deney ve çalışmalarda, kafa derisine yapıştırılan Electroencephalogram cihazıyla beynin elektrik faaliyetini ölçüp onun elektrik haritasını çıkardılar. Bu çalışma esnasında Allah konusunda, insan tefekkürü derinleştikçe beynin ön bölgesindeki özel yerde bir sinir şebekesinin elektrik yüklendiğini tespit ettiler.

Bilim adamlarına göre, araştırma sonuçları, beyindeki bu sinir şebekesinin, dini konularda çalıştığını, insanın bir dine ve Allah'ın varlığına inanmasının bu sinir şebekesinin çalışmasına dayandığını göstermektedir. Bu da beyinde Allah'a iman ile ilgili özel bir bölgenin varlığını ortaya koymaktadır.

Araştırma sonucu açıklamasında beyindeki bu sinir şebekesinin insan iradesinin kontrolünde olduğu belirtildi. İnsanın,

¹⁴⁹ Vatan, 08. 04. 2008

iradesiyle bu sistemi, çalıştırma veya kapatabilme imkânına sahip olduğu, böylece insanın, isteğiyle bir inanç sahibi veya inançsız olabileceği ifade edildi.¹⁵⁰

Sadeddin-i Taftazanî (1390) Makâsıd adlı tefsirinde imanı şöyle tarif eder: İman, “Cenab-ı Hakk’ın, istediği kulunun kalbine, kul iradesini kullandıktan sonra ilka ettiği (koyduğu) bir nurdur” Bediüzzaman, bu tarifi şöyle açar, “Şems-i Ezelî’den (Allah’tan) insanın vicdanına ihsan edilen iman nuru, vicdanın iç yüzünü tamamıyla ışıktandırır. Bu sayede kâinata karşı bir dostluk ve yakınlık meydana gelir. Bir emniyet vücut bulur. İnsanın kalbinde meydana gelen büyük manevi kuvvetin yardımıyla her türlü musibete ve olaya karşı mukavemet gösterebilir. Kalbin genişlemesiyle hem geçmiş hem de gelecek zamanları içine alır. Cenab-ı Hakk’ın ihsan ettiği iman nuru ile amel ve kabiliyetler gelişip yayılarak Cennete doğru yol alır. Ayrıca İman Şems-i Ezelî’den ihsan edilmiş bir nur olduğu gibi ebedî saadetten de bir parıltıdır. O parıltıyla, vicdanında bulunan bütün emel ve istidatlarının tohumları bir tûbâ ağacı gibi büyüyüp gelişmeye başlar.¹⁵¹

Bediüzzaman Hazretleri, temelde insan fitratının hak ve hakikatı aradığını şöyle ifade eder: “İnsan, fitraten mükerrer olduğundan, hakkı arıyor. Bazen bâtil eline gelir; hak zannederek koynunda saklar. Hakikatı kazarken, iradesi dışında, dalâlet başına düşer; hakikat zannederek kafasına giydirir.

İnsan, iradesiyle imanın düğmesine bastıktan sonra iç âlemi aydınlanır ve evrende her şey bir anlam kazanır. Evrende olup bitenlerin bir tesadüf olmadığını, her şeyi kontrolü altında tutan Allah’ın varlığını hisseder. Onun izni olmadan bir yaprağın bile yere düşmeyeceğini ifade eden âyet imdadına yetişir.

¹⁵⁰ 09.07.2000 İngiliz Sınday Times gazetesinden

¹⁵¹ İşaratü'l-İcaz, s. 46.

'Allah, kulunu sever ve ona haksızlık yapmaz' inancıyla, başına gelen musibetlere karşı direnç gösterir. Bazen insan, sebebini bilmediği bazı sıkıntı ve belalar karşısında, “neden bunlar başıma geldi, neden aksilikler hep beni bulur, neden ben?” diyerek Allah'ı şikâyet ederek isyana girer. Halbuki imanı kuvvetli olan insan der ki *“Bu dünyaya imtihan için geldik. Sonuçlar ahirette belli olur. Bazen başımıza gelen hadiselerin, musibetlerin gerçek sebebini bilemeyiz, çünkü biz olaylara dünyadaki neticelerine bakarak hüküm veririz, halbuki Allah, ahiret hayatımızı esas alarak, ahiret hesabına göre bizi bazı sıkıntılarla imtihana tabi tutar ki ahireti kazanalım.”* Bu inanç içinde olan bir mü'min kalben rahattır, huzurludur. Her sıkıntıya karşı, ahiret hesabına sabırla, şükürle karşı koyar.

Bütün bunlar gösteriyor ki huzur, ancak Allah'ı bilmek, tanımak ve inanmakla olur. Onu hakkiyle bilen, tanıyan ve O'na güvenen, hapiste de olsa, hasta da olsa mutludur. O'nu bilmeyen, tanımayan sarayda da olsa mutsuzdur. Çünkü mutluluk ve huzur ruhla ilgili bir gerçektir. Bunun da anahtarı, Allah'a samimi bir şekilde inanmak ve O'na güvenmektir. Çünkü Allah'a inanan ve güvenen bir kişi şunu düşünür: “Bütün kâinata hükmeden birisi var ki en küçük işlerimi bilir. En uzak isteklerimi verebilir. Benim her halimi görür, sesimi işitir. Öyleyse, bütün mevcudatın bütün seslerini işitir ki benim sesimi de işitir. Bütün o şeyleri O yapıyor ki en küçük işlerimi de O'ndan bekliyorum, Ondan istiyorum”

2. Kur'an Okuma ve Dinleme

Beden ve ruhtan ibaret olan insanı yaratan Yüce Yaratıcı, insanın dünya hayatı süresi içinde sağlıklı yaşaması için gerekli kuralları Rehberimiz ve kalplerimizin tabibi Hz. Peygamber vasıtasıyla biz insanlara bildirmiştir. Kalp huzuru sağlığımızın

başında gelir. Kalp huzuru ve şifası için Allah, “Bilesiniz ki kalpler ancak Allah’ı anmakla huzur bulur.”¹⁵² Onun Rasûlü de “İlacın en hayırlısı Kur’an’dır”¹⁵³ buyurmaktadır.

Araştırmalara göre, Kur’an okumak, nurani halelere (enerji alanına) sahip meleklerin gelmelerine vesile olur ki bu nurani haleler insanlara huzur ve sükûnet sağlar. Allah Rasûlü, bu gerçeğe 14 asır önce işaretler: ‘Bir topluluk Allah’ın evlerinden bir evde bir araya gelip de Kur’an okuyup (manasını) kendi aralarında müzakere ederlerse, melekler onları kuşatır, rahmet onları kaplar, Allah onlara sekînet (kalp huzuru, gönül rahatlığı) verir, Allah, onları sevdiklerinin arasına alır’¹⁵⁴ buyurmuştur.

Meleklerin mor ötesi nurani enerji alanının etkisi altına giren insanlarda, 6. his gelişir, vücut ‘asetilkolin’ adında bir maddeyi salgılar, bununla, nabız düşer, yüz aydınlanır, göz bebeği küçülür, cilt ve gözler parlar ve kişi sükûnet bulur.

Şeytanın bulunduğu yerde, kızıl ötesi ışınlarla sahip şeytan enerjisinin etkisi altına giren insanda ise anormal fizyolojik hareketler meydana gelir: Kalp atışları hızlanır, göz bebeği büyür, bazı salgılar durur, sinir sistemi gerilir ve vücut alarm verir, huzursuzluk baş gösterir.

Yakın zamana kadar, Kur’an ve hadisin şifa gücüne fazla ilgi gösterilmiyordu. Kur’an insana nasıl tesir eder, Kur’an, ruha mı, bedene mi yoksa her ikisine birden mi tesir eder.

Bu sorulara cevap bulmak üzere Dr. Ahmet Kâdî el-Cündî, ABD’nin Florida eyaleti Panama City Şehrinin en büyük hastanelerinde araştırmalara başlar:

Birinci merhalede, Kur’an’ın, insan organlarına bir etki yapıp yapmadığını, her hangi fizyolojik tesir meydana getirip

¹⁵² Ra’d, 28

¹⁵³ İbn-i Mâce, C. 9. H. no:3533

¹⁵⁴ Müslim, Zikr 38

getirmediğini anlamak için bilgisayar destekli hassas elektronik ölçüm aletleri kullanarak bir grup, Müslüman ve gayri Müslim gönüllü hastalara Kur'an dinleterek ölçümler yapmaya başlar. Deneysel ve ölçümler neticesinde, Kendilerine Kur'an dinletilen ve Arapça bilmeyen bu Müslüman ve gayri Müslim hastalarda Kur'an'ın, %97 oranında sakinleştirici, rahatlatıcı bir tesir meydana getirdiği görülür. Bu tesir, organlarda görülen fizyolojik değişikliklerle kendini göstermeye başlar. Bu fizyolojik değişiklikler ise otomatik olarak sinir sisteminin üzerindeki gerilimi hafifleterek insanı sakinleştirir, rahatlanmasını sağlar. Ayrıca Dr. Ahmed el-Cündî Arapça bilmeyen değişik yaşlarda bir grup kadın-erkek gönüllü gayri Müslim hasta üzerinde 120 ayrı deney yapar, her seferinde, hastaların birbirinden ayırt edemediği Kur'an âyetleri ve Arapça metinler onlara dinletilir. Deneylerde Dr. El-Cündî, hastalarını 4 gruba ayırır. 1. gruba Kur'an-ı Kerim, 2. gruba aynı ses ve tonda Arapça metinler, 3. gruba müzik dinletilirken 4. gruptakilere ise her hangi bir işlem yapılmaz. Deneyler sonucunda, hastaların Kur'an âyetlerinden etkilendikleri, Arapça metinlerden ise etkilenmedikleri müşahade edilir. Kur'an âyetlerini dinleyen hastalarda psikolojik bir rahatlığın görüldüğü, hastaların sakinleştiği ve acıların hafiflediği, hastalığa karşı vücut bağışıklık sisteminin direnç kazandığı görülür.

Söz konusu araştırma, Amerika İslam Tıp Bilimleri Teşkilatı tarafından yayınlanır.¹⁵⁵

Ses ile Tedavi

'Kur'an ve Hadiste İlmi Mucize Kurulu' üyesi Abdüddaim el-Kühayl, üç yıl süreyle 27 bilimsel kaynaktan tespit ettiği araştırma sonuçlarını 'Mecelle El-İ'caz el-İlmi' dergisinde yayınladı. El-Kuhayl, bu araştırmasında şunları tespit etti: Beyin

¹⁵⁵ 55a. net, naseej. com

hücreleri titreşim halinde biri elektrik, diğeri manyetik olmak üzere iki akım üretir. Bu nedenle vücudun temel yapısını oluşturan hücrelerin tamamı, çeşidi ne olursa olsun, istisnasız olarak her titreşimden etkilenir.

Son zamanlarda tıpta yeni yeni alternatif tedavi yolları ortaya çıktı. Bunların en önemlisi “ses” ile yapılan tedavi yöntemidir. Bu alanda araştırmacılar, insan sesinin, kanser dâhil, muhtelif hastalıkları tedavi etmede, şaşırtıcı bir şifa gücüne sahip olduğunu tespit ettiler.

Nasıl ve Hangi Sesler?

Kur’an’da işitmenin (kulak) görmeden (göz) önce zikredilmesinde, sesin şifadaki önemine bir işaret olabilir. Bilindiği gibi boğazdan çıkan ve titreşimlerden ibaret olan insan sesinin havadaki hızı saniyede 340 metredir. Bu ses titreşimleri, bütün vücutla irtibatlı olan kulakta, kılcak hücreler vasıtasıyla elektrik sinyallerine dönüştükten sonra işitme sinirleriyle vücudun her organına ulaşıp onu etkiler. Böylece hücre, ses dalgalarından etkilenir. Her hangi bir sese duyarlı olan hücrenin etki mekanizması değişir. Kendisine uygulanan belirli frekansların tesiriyle mikroplara karşı daha güçlü bir şekilde mukavemet edebilir.

Bir gurup araştırmacı, yarım asrı aşkın bir süreyle, sesin sağlıklı ve hasta hücre üzerindeki etkisi konusunda yaptıkları deney ve araştırmada, bazı ses frekanslarının kanser hücrelerini yok ettiği ve aynı zamanda sağlıklı hücreleri de etkileyerek aktivitelerini artırdığı sonucuna vardı. Hücrelere uygulanan belirli kelimelerin, hücre etrafında elektromanyetik alan oluşturduğu, bunun da hücreyi, daha da aktif hale getirdiği belirlendi.

Kan hücrelerinin de belirli bazı seslerden etkilendiği ve etrafındaki, elektromanyetik dalgaların arttığı, bunun neticesinde hücrenin daha aktif hale geldiği, ‘kırlian’ tekniğiyle çekilen

resimlerle tespit edildi. Seslerin değişmesiyle hücre etrafındaki halenin de değiştii görüldü.

Deneyler gösteriyor ki her hangi bir kelimeyi duyduğumuz zaman, kan hücreleri harekete geçer, belirli kelimelerde ise daha aktif ve hastalığa karşı daha mukavemetli olur. Ayrıca hastanın kendi sesinin, kendisine daha etkili olduğu da tespit edildi. Burada, 'Allah hasta kulunun inlemesini sever. .' hadisi akla gelir.

Sözlerin en güzeli Kur'an sesi

Yapılan tespitlere göre her âyette, belirli bir hastalığa şifa veren özel bir bilgi vardır. Bu bilgiyi vücudun muhtelif bölgelerindeki hücrelere nakletmek için bir aracıya ihtiyaç vardır, en iyi aracı ise su, bal ve zeytinyağıdır. Allah bu mübarek maddelere şifa olacak özel bilgiler koymuştur. Bu maddelere Kur'an sesi verdiğimiz zaman enerji düzeyi daha da artar ve şifa bilgilerini depolar, vücut hücrelerine taşır ve Allah'ın izniyle şifayı hızlandırır.

Bilindiği gibi su, her hangi bir sesi depolamada ve hücrelere götürmede garip bir güce sahiptir. İnsan vücudunun %70'inin su olduğunu hatırlayalım. O halde suya Kur'an âyetlerini okumak, âyetlerin taşıdığı bilgileri bütün hücrelere taşıyacak olan suyun enerjisini ve şifa kabiliyetini artıracaktır. Bütün hastalıkların, enerji kaybı veya enerji dengesizliğinden kaynaklandığı bilinmektedir.

Dr. Abdüddaim El Kuhayl, uzun bir araştırma ve Kur'an âyetlerini inceden inceye tetkik ettikten sonra şu neticeye vardığını söyler: "Bütün hastalıklar, farklı farklı yüzlere sahip tek bir hastalıktan kaynaklanır. Allah, her hücreye bir program koymuştur. Bu program bir dizi bilgilerden ibarettir. Hücreye, virüs veya başka bir yolla herhangi bir bilgi geldiğinde, hücre

olumlu veya olumsuz olarak bu bilgilerden etkilenir. Programda meydana gelecek bir arıza hastalığın şeklini ortaya koyar. Her hücrede DNA diye sembollenen bir bilgi zinciri vardır, bu zincirlerin her birinde üç trilyon bilgi mevcuttur. Virüs de, belli bir takım görevleri ifa etmek için Allah'ın yarattığı bir dizi bilgiden ibarettir. Her virüs, hücreleri etkileyebilecek bir programa sahiptir. Virüs, hücreye hücum ettiğinde, kendi programını ona sokar ve sağlıklı hücrenin programını bozar. Hücreyi ele geçirir ve çoğalmaya başlar, daha sonra hücreyi dağıtır ve binlerce virüs ortaya çıkar ve aynı işlem diğer hücrelere de sirayet eder.

Virüslerde herhangi bir silah yoktur. Elinde sadece bir dizi bilgi vardır. O halde bu savaş, bir bilgi savaşıdır. İşte Kur'an'la tedavinin önemi burada ortaya çıkmaktadır. Çünkü Kur'an, sağlıklı hücrelerin maruz kalacağı her hangi bir arızayı önleyecek anti bilgiler ihtiva eder (55a. net)

Bilim adamlarına göre insan beyninin en tabii ve iyi hali, insanın, yalan ve hatadan uzak ve kötülük yapmadığı zamanlardır. Bu da gösteriyor ki insan beyni fitraten, tabii olarak iyi işler yapmaya programlanmıştır. Allah buyuruyor ki "Allah'ın insanları yaratmasında esas kıldığı o fitrata uygun hareket et."¹⁵⁶

Hastalığı yaratan insanı yaratandır. Onun için Allah, âyetlerine bizim idrak edemediğimiz gizli özellikler koymuştur ki çeşidi ne olursa olsun bütün hastalıkları etkiler, dengesi bozulmuş hücreleri dengeleyerek iyileşmesini sağlar. Vücudun bağışıklık sistemi de bir programdır. Virüs vücuda girdiğinde bu programı bozar. Kur'an'dan belli bazı âyetleri okuduğumuz zaman, vücuda ve dolayısıyla hücrelere giren Kur'an sesleri, taşıdığı bilgi etkisiyle, bağışıklık sistemi hücrelerin programını korur ve güçlendirir. Böylece sistem hastalığın çeşidini daha

¹⁵⁶ er-Rum, 30

iyi tanır ve onu yenmede daha güçlü olur ve Kur'an'la şifa gerçekleşir.

Kur'an'ın şifa kaynağı olduğunu şu sebeplerden anlıyoruz:

Dr. Abdüddaim el-Kuhayl 27 araştırma sonucu ile Kur'an üzerinde üç sene süreyle elde ettiği sonuçları şöyle özetlemektedir:

“Bilgi tıbbı, Kur'an'dan keşfetmeye çalıştığımız yeni bir bilimdir. Bu bilime göre her şey bilgilere dönüşür: Her hastalık bir bilgidir. Her hücrede belirli bilgiler vardır. Suda Allah'ın koyduğu bilgiler vardır ve her bitkide bütün bu bilgiler, bilgisayar sistemine benzer güçlü bir sistemle yürür. Bu esasa bağlı olarak hücrelerin bilgilerine (hastalığın çeşidi) isabet eden arızanın çeşidi bilindikten ve tabiatıta uygun bilgi (ilaç) araştırıldıktan sonra şifa gelir. Bu bilimsel görüşlere dayanarak diyebiliriz ki ölüm hariç her derdin bir dermanı vardır. Bu gerçek, Allah Rasûlü'nün şu hadisinde ifade edilmektedir: “Allah, ilacını vermediği hiçbir hastalığı yaratmamıştır.”¹⁵⁷

3. Dua Etme

Namazın Arapça karşılığı ‘salat’ kelimesidir. Namazda okunan Fatiha sûresinin bir ismi de salattır. Salat kelimesi sözlükte dua demektir. Namazda okunan Fatihanın çoğu dua olduğu için namaza dua denilmiştir. Fatiha sûresinde, Allah mü'minlere nasıl dua edeceklerini öğretir. O halde denilebilir ki Allah kabul etmeyeceği duayı öğretmez. Kullarına karşı sonsuz merhamete sahip Allah, kullarından dünya ve ahiret huzuru için belli vakitlerde namazı ve namazdaki Fatiha'da geçen duayı okumalarını istemektedir.

İnsan, dünya hayatında gördüğü olumsuz olaylar, duyduğu

¹⁵⁷ www.kaheel7.com/ar

kötü haberler karşısında maruz kaldığı sıkıntılar, acı ve kederlerle fikren, ruhen ve bedenen etkilenir, sarsılır, sağlığı bozulur, mutsuz ve umutsuz bir hale gelir. İşte bu durumda Kur'an'ın şu âyeti imdada yetişir: “Sabırla ve namazla Allah'tan yardım isteyin.”¹⁵⁸

Demek ki sabır ve namaz her sıkıntı ve her musibetin üstesinden gelen ilâhî iki reçetedir. Çünkü Allah öyle vaat ediyor. Yardım etmesi için Allah bize sabır, namaz ve dua kapılarını gösteriyor. Yardım, önümüze konulan bu kapılardan gelecek. Ancak kapıların açılması için onları çalmak gerekir.

Hz. Peygamber, namaz vakti girdiğinde müezzini Bilal'e ‘Ya Bilal kalk namaz için kamet getir, bizi namazla rahatlat.’¹⁵⁹ demiştir. Hz. Aişe, “Bir şey, Allah Rasûlü'nü üzdüğünde, kalkar namaz kılar”¹⁶⁰ der. Bütün bunlar, kılınan namazın insanı rahatlatıp ona huzur verdiği gerçeğine işaret etmektedir. Her Mü'min, bunu iman derecesine göre hisseder.

Kur'an'da, “Muhakkak ki namazlarında huşu içinde olanlar gerçekten kurtulmuşlardır”¹⁶¹ buyurulmaktadır.

Huşu'nun manası, kalp huzuru, nefsin sakinleşmesidir. Kalp ve beyni, Allah düşüncesinden başka düşüncelerden arındırmaktır. Allah'ın rızasını kazanma gayreti içine girmektir. Kul'un, Allah'a ayırdığı zamanı başka bir şeyde kullanmamasıdır. Kalpte oluşan Allah sevgisinin, Allah'a bağlanmanın organlara yansımalarıdır. Kişi namazda, ellerini kaldırıp dünyaya veda edip, ahirete yönelmek suretiyle yüce âlemlere yükselir. Kalbiyle, ruhuyla ve sırlarıyla Allah'a yönelir. Okuduğu ve manasını düşündüğü Allah kelamıyla kendini Allah'ın huzurunda

¹⁵⁸ Bakara, 153

¹⁵⁹ Ebu Davud, Edeb, 78

¹⁶⁰ Ahmed b. Hanbel, Müsned, 1/206

¹⁶¹ Mü'minin, 1-2

tasavvur eder ve bir ruh miracını yaşar. Bu miracın ilk mertebesi, kendisinin bir kul olduğunu ve kendisine ibadet edilecek, her şeye kadir tek bir mabudun bulunduğunu idrak etmektir.

Namazda huşu, beynin istirahat edip kendine gelmesidir. Namazda huşu şu örneğe benzer: Elinize 100 gramlık bir ağırlık alırsınız sonra kolunuzu yere paralel uzatırsınız. Önce hafif olan 100 gramın gittikçe ağırlaştığını hissedersiniz ve bir süre sonra el o ağırlığı taşıyamaz olur ve sonunda ağırlığı bırakıp elinizi dinlendirirsiniz. İşte namaz ve duada huşu bunun gibidir. Günlük hayatta birçok olumsuz şeyleri kafaya takarsınız ve hep onun yükünü taşırsınız, sonra üzülürsünüz ve bu hal gün boyu devam eder. Olumsuz olayları sürekli düşünmek, beyni ve kalbi yorar, sıkıntı basar, “kafayı yedim” dersiniz. İşte namaz ve duadaki huşu akıl ve kalbi en iyi dinlendiren İlahî bir ilaçtır. Namaz ve duada kişi, akla ve kalbe takılan dünyevi bütün meşgaleleri, dünyaya ait ne varsa hepsini, bütün bu ağırlıkları aklından çıkarır atar, kalple akıl yaratıcıyla baş başa kalır, tefekküre dalar yücelere yükselir ve kalbini her türlü kirlerden temizler, hafifler ve temiz bir kalple, kalbin sahibinin huzurunda huzur bulur.

Namaz ibadetinden mahrum olan toplumlar, beyinlerini, ‘yoga’ seanslarına dinlendirmeye çalışırlar. Aradaki farklardan biri şudur: Namazda talimat, Allah’tan, yogada ise insandan alınır.

Allah Rasûlü (sav) şöyle buyurmaktadır: “Kulun Rabbine en yakın olduğu an secde olduğu andır. O halde secde O’na çok dua edin”¹⁶² İnsan secde iken Allah’la en yakın hale gelir. Evrenin bir ucundan diğer ucuna olan mesafenin yaklaşık 50 milyar ışık yılı olduğunu düşündüğümüzde, Allah secde anında bütün bu mesafeyi yok eder, yanına, yanına alır,

¹⁶² Müslim, Salat, 15

bizim ölçülerimizle saniyeden daha az bir mesafede yanımızda ve yakınımızdadır. Bu düşünce ve inançla dua etmelidir insan. Allah'ın davetine icabet ederek huzura varmış olan insan, kâinatın sahibi ve her şeye gücü yeten, her şeyden haberdar olan rahmeti bol padişahlar Padişahından istediklerini isteyebilir ve istediklerine cevap verileceğine inanır. Çünkü Allah, "Bana dua edin duanıza cevap vereyim"¹⁶³ demektedir. Onun bilgisi ve izni olmadan bir yaprağın bile yere düşmeyeceği,¹⁶⁴ Onun izni olmadan, hiç kimsenin ona zarar veremeyeceğine, Onun müsaadesi olmadan hiç kimsenin ona fayda sağlamayacağına¹⁶⁵ inanan mü'min, kıldığı namazla, yaptığı dua ile dünyevi bütün sıkıntılardan kurtulur. Bir sıkıntıya maruz kaldığında, sonsuz merhamet sahibi Rabbine sığınır, Ona güvenir ve meşakatli olan şu dünyada tek başına mücadele edemeyeceğini bilir ve Allah'tan yardım diler. Çünkü Allah her şeye kadirdir. Bu inanç ve duygu içinde olan mü'min ruh, akıl ve beden sağlığına kavuşur.

Bediüzzaman, İşârâtü'l-İ'caz adlı eserinde, şöyle der: Arkadaş! namaz, kul ile Allah arasında yüksek bir nispet ve ulvî bir münasebet ve nezih bir hizmettir ki her ruhu celb ve cezb etmek namazın şe'nindedir. Namazın erkânı, Fütihat-ı Mekkiye'nin şerh ettiği gibi öyle esrarı hâvidir ki her vicdanın muhabbetini kazanmak, namazın şe'nindedir (özelliğindedir). Namaz, Hâlık-ı Zülcelâl tarafından her yirmi dört saat zarfında tayin edilen vakitlerde manevî huzuruna yapılan bir dâvettir.

ABD Boston hastanesi danışma merkezinde görevli Prof. Dr. Ross Haflardng, stres ve üzüntüye karşı en etkili tedavi şeklinin, hastanın güvendiği birine dert ve sıkıntısını

¹⁶³ Mü'min, 60

¹⁶⁴ En'am, 59

¹⁶⁵ Tirmizi, Ahmed

anlatmasıdır. Kişi içindeki sıkıntı ve dertlerini detaylı bir şekilde birine anlatınca zihnen o sıkıntılardan kurtulmuş olur ve rahatlar. Bir kimseye şikâyetle bulunma, başlı başına bir şifadır.¹⁶⁶ Herhangi bir insana derdini anlatan şifa bulursa, her türlü hayrın ve şerrin elinde olduğu Allah'a derdini anlatan, şikâyetle bulunan kişi, şifanın âlâsını bulmaz mı?

İnsanlar, namazın her türlü faydalarını genel olarak bilmek ve onlara inanmakla beraber, o faydaları bilimsel olarak da bilmek ister. Çünkü akıl ve bilimin geçerli olduğu günümüzde, insan nasihat ve vaaz dinlemekten ziyade, yaptığı ibadetlerin hikmetlerini öğrenmek, faydalarını bilmek ister. Çünkü Allah ve Rasûlü'nün emir ve yasaklarında pek çok hikmetler olduğu bilimsel gelişmelerle bir bir ortaya çıkmaktadır. İnsan yaptığı ibadetlerin hikmetini bilince, imanı kuvvetlenir, kalbi mutmain olur ve o ibadetten daha çok haz duyar, Allahüekber, sübhanallah ve elhamdulillah demesi bir başka olur. Kişi, bilgi ve algılamasına göre, ilmî yakın, aynî yakın veya hakkal yakın derecesine ulaşır. Her yerde, her olayda Allah'ın varlığını hissederek, aradığı huzuru bulur. Gerçek şu ki insan vücudu, yaratıcısıyla irtibat kurduğu zaman, sağlık açısından en iyi durumda olur, aksi takdirde, keder ve hastalıklardan kurtulmaz.

4. İyimser Olma

İyimserlik, imanın bir meyvesidir. Allah hakkında hüsn-ü zan sahibi olmak demektir. Allah'ın rahmetinden ümit kesmemektir. İyimserlik her şeyin Allah'ın elinde olduğuna inanan mü'minlerin sıfatıdır. Mü'min her olaya hikmetle bakar, her şeyde bir hayrın varlığına inanır. Bize göre hayır olan şey şer olabilir, şer bildiğimiz bir şey de bizim için hayır olabilir.

De ki: "Allah'ın bize yazdığı şeyden başkası, bize asla isabet

¹⁶⁶ El- Mücahid, Kahire, sy, 146

etmez. O, bizim Mevlâ'mızdır." Ve artık mü'minler, Allah'a tevekkül etsinler." ¹⁶⁷ âyetiyle, "Allah'ın dilediği olur, dilemediği de olmaz." ¹⁶⁸, "Sen, sana yararlı olan şeyi elde etmeye çalış. Allah'dan yardım dile ve asla acziyet gösterme. Başına bir şey gelirse, "şöyle yapsaydım böyle olurdu" diye hayıflanıp durma. "Allah'ın takdiri bu, O, ne dilerse yapar" de. Zira "şöyle yapsaydım" sözü şeytanı memnun edecek işlerin kapısını açar." ¹⁶⁹ gibi hadislerdeki gerçeğe inanan mü'min, hiç bir olumsuzluk karşısında sarsılmaz. Olayların hikmetini, olumlu taraflarını bulmaya çalışır. İyimserliğin getireceği hayrı düşünür.

Mü'min inanır ki dünya hayatında insanın başına gelen her olay, her iş, Allah'ın, bilgisi, iradesi ve kudreti dâhilinde olmaktadır. O'nun izni olmadan yaprak bile kıpırdamaz. Şüphesiz ki Allah, kuluna karşı, çok merhametli ve şefkatlidir. Kuluna kötülük yapmaz.

Allah hakkında Hüsn-ü zanda bulunmak, mü'min için mutluluk olarak yeter. Kutsi bir hadiste Cenab-ı Hak şöyle buyurmaktadır: "Kulum beni nasıl biliyorsa ben öyleyim." ¹⁷⁰ Mü'mine düşen, olumsuzluklar karşısında iyimser olmaktır. Bir sıkıntıya veya çaresizliğe maruz kaldığında, "Allah bu sıkıntımı, bu hastalığımı ve çaresizliğimi mutlaka giderecektir" dese ve buna tam olarak inansa o sıkıntının gideceğine binlerce şahit vardır. Burada niyet çok önemli, niyet ne kadar güçlüyse sonuç da o kadar çabuk olur.

Mü'min, başına gelen her olayın görünmeyen bir yüzünün olduğuna, bir karşılığının var olduğuna, her şeyde bir hikmetin, dünya veya ahirete yönelik bir hayrın bulunduğuna inanır

¹⁶⁷ Tevbe, 51

¹⁶⁸ Ebu Davud,

¹⁶⁹ Müslim, Kader 34

¹⁷⁰ Müslim, 2675

ve rahat eder. Stresten kurtulur. Kendisine bir zalim musallat olduğunda onu adil olan Allah'a havale eder.

Mü'min, başına gelen olumsuz hadiselerle iyimser bakarak sıkıntıları fırsata dönüştürebilir. Ahiret hesabına yatırım yapabilir. Mü'minin ayağına batan bir dikenin bile sevap kazanılabileceğini söyleyen Efendimiz'in (sav) şu hadisleri iyimser olmak için başka söze ihtiyaç bırakmamaktadır:

"Mü'minin hali ne kadar da hoştur. Zira her işi onun için hayırdır. Bu hal sadece mü'mine hastır. Sevindirici bir şeyle karşılaşırsa şükreder, kazanır; üzücü bir şeyle karşılaşırsa sabreder yine kazanır."¹⁷¹

Yani mü'min için her halükarda kazanç var. O halde üzülme, strese girmeye gerek yok.

Amerika'da bir şirkette çalışan Hintli bir işçi, patronun dikkatini çeker. Patron onu bir gün odasına çağırır ve şu soruyu yöneltir: "Seni ne zaman görsem, hep neşeli ve mütebessim görürüm, halbuki sen gurbettesin, düşük bir ücretle çalışıyorsun, ben, bu fabrikanın sahibi olduğum halde senin kadar mutlu ve huzurlu değilim, bunun sebebi nedir? der. Hintli işçi şöyle cevap verir: "Efendim ben Müslüman bir insanım, Peygamber'imın şöyle bir sözü var" diyerek, yukardaki hadisi ona okur. Bunun üzerine o iş adamı İslam'a ilgi duyarak araştırmaya koyulur ve sonunda Mısırlı âlim Zağlul Neccar'ın bir konferansında, kürsüye çıkarak, Hintli işçiyle başlayan İslam'a yönelik hikayesini anlattıktan sonra Müslüman olur.

'Sizden biri, mal ve yaratılış bakımından kendisinden üstün olana bakınca, bir de kendisinden aşağıda olana baksın. Böyle yapmak; Allah'ın, üzerindeki nimetini küçük görmemenizi sağlar.'¹⁷²

¹⁷¹ Müslim, Zühd, 61

¹⁷² Buhari, Rikâk, 30; Müslim, Zühd, 8

Yani Musibetlerde, hastalıklarda kendimizden daha kötü durumlarda olana bakmak, ilimde ve ibadette ise kendimizden daha üstün olana bakmak esastır. Bir ayağı olmayan, iki ayağı olmayana bakmalı.

‘Bir Müslümana, hastalık veya başka bir şeyden bir sıkıntı, bir eziyet isabet ederse, o eziyet sebebiyle, ağaçtan yaprak dökümü gibi günahları dökülür.’¹⁷³

Bilindiği gibi her şeye iyimser bakan ve hastalığın günahlara keffaret olduğunu düşünen hastalar, hep şükrederler, moral-leri yüksek olur, hatta kendilerini ziyarete gidenlere bile moral verebilirler. Doktor ve hasta ziyaretçilerinin, hastalara iyimser sözler söyleyip onlara moral vermelerinin tedaviyi olumlu bir şekilde etkilediği bilinmektedir.

Allah Rasûlü’nde iyimserlik

Enes’den rivayet edildiğine göre Rasûlüllah şöyle buyurdu: “Hastalığın kendiliğinden bulaşması yoktur. Uğursuzluk da yoktur. Ben hayra yormayı (tefe’ülü) severim.” Sahâbiler:

- Tefe’ül nedir? dediler.
- Güzel, olumlu sözdür”¹⁷⁴ buyurdu.

Başka bir hadiste de “En güzeli hayra yormadır. Uğursuzluk, hiçbir müslümanı teşebbüsünden vazgeçirmesin. Herhangi biriniz hoşlanmadığı bir şey gördüğü zaman; “Allahım! İyilikleri sadece sen verirsin; kötülükleri yalnız sen giderirsin. Günahattan kaçacak güç, ibâdet edecek kuvvet ancak senin yardımınla kazanılabilir”¹⁷⁵ diye dua etsin, buyurmuştur.

Hicret esnasında Efendimiz Hz. Ebu Bekirle birlikte Sevr mağarasında gizlendikleri sırada, müşrikler mağaranın ağzına

¹⁷³ Buhari, Müslim

¹⁷⁴ Buhâri, Tıb 19, 43-45; Müslim, Selâm 102

¹⁷⁵ Ebû Dâvûd, Tıb 24

kadar gelirler. Hz. Ebu Bekir korkmaya başlayınca, Allah Rasûlü, “korkma Allah bizimledir” diyerek Allah hakkında hüsn-ü zannını ifade etmiştir.

Hudeybiye’de Allah Rasûlü Mekke müşrikleriye savaşıma noktasına gelir. Müşrikler bir türlü anlaşmaya yanaşmazlar. Müşrikler, sonunda Efendimiz’le ikili görüşme için başka birini gönderirler. Efendimiz sahabelere, yaklaşmakta olan adamın kim olduğunu sorar. Onlar da Süheyl bin Amr’dır derler, bunun üzerine Efendimiz; “İşiniz kolaylaştı” yorumunu yapar. Efendimiz, adamın ‘kolay’ anlamına gelen isminden hareketle olaya iyimser bir yaklaşımla bakar. Neticede, daha sonra Mekke’nin fethine yol açacak anlaşma sağlanır. Bu olay Mü’minler için Rasûlullah’ın sünneti içinde bir örnek, bir teşvik olur.

Hz. Yakup, oğullarını Mısır’a Yusuf ve kardeşlerini aramaya gönderirken onlara şöyle der: “Ey oğullarım! Gidin de Yusufu ve kardeşini iyice araştırın, Allah’ın rahmetinden ümit kesmeyin. Çünkü kâfirler topluluğundan başkası Allah’ın rahmetinden ümit kesmez.”¹⁷⁶

Âyet ve hadislere bakıldığında, iyimserlikte 6 önemli unsur görülmektedir:

1. Âyette belirtildiği gibi **iyimserlikte ümit var**, hiçbir konuda Allah’tan ümit kesmeme var. Tıbbın aciz kaldığı, doktorların ümitlerini kesip el çektiği nice hastalar, mucizevî bir şekilde şifa bulup iyileşmiştir.
2. Hadiste geçtiği gibi **iyimserlikte Allah hakkında hüsn-ü zan var**. Allah hakkında hüsn-ü zan sahibi olmak, Allah’ı bilme ve tanımanın alametidir. Allah hakkında su-i zan ise Onun hakkında bir şey bilmemektir, cehalettir. İyimser, Allah’ın, eninde sonunda mutlaka kendisine yardım edeceğine, bir çıkış yolu göstereceğine inanır.

¹⁷⁶ Yusuf, 87

“Allah, kulum bana bir adım gelse, Ben ona iki adım giderim, o Bana yürüyerek gelse Ben ona koşarak giderim” buyurmaktadır.

3. **İyimserlikte hayra yorma** var. İyimser kişi, iradesi dışında karşılaşacağı, her olay karşısında, “bunda da bir hayır var, bir hikmeti var, görelim Mevlam neyler, neylerse güzel eyler” der. Neticenin hayırlı olacağına, şer bildiği şeylerin hayra dönüşeceğine inanır.”
4. **İyimserlikte, olayların iyi tarafını görme, iyi tarafından bakma** var. İnsan başına gelen hastalık, başarısızlık gibi olaylar, her yönüyle kötü ve olumsuz olmayabilir. Olayların iyi tarafına bakmak aynı zamanda Efendimiz’in de bir uygulamasıdır.
5. **İyimserlikte kadere rıza, tevekkül ve teslimiyet** var. İyimser mü’min, her geçmiş ve olmuş olayı kadere mal eder, ‘kader böyleymiş’ der ve teslim olur, kabullenir, şöyle olsaydı, böyle yapsaydım şeklinde ileri geri konuşmaz. Ancak gelecekle ilgili durumlar için ise elinden geleni yaptıktan, bütün sebeplere başvurduktan sonra tevekkül eder. Karşılaştığı olaylar karşısında, hiçbir şey yapmadan oturmak, tevekkül değil tembelliktir.

Sahabelerden Nuayman b. Amr, ara sıra içki içermiş. Onu Hz. Peygamber’e getirirler, O da pabuçlarıyla ona hafifçe vurur. Sahabeden birisi ona “Allah lânet etsin” der. Bunun üzerine Rasûlüllah “Öyle deme! O, Allah ve Rasûlü’nü sever”¹⁷⁷ buyurur.

Başka bir sarhoş, Hz. Peygamber’in huzuruna getirilir. Kimisi eliyle, kimisi pabuçlarıyla ve kimisi elbisesiyle ona vurur. Birisi “Allah rezil etsin” der. Bunun üzerine Hz. Peygamber

¹⁷⁷ İbnü'l-Esir, Üsd, V, 352.

“Kardeşinize karşı şeytana yardımcı olmayın”¹⁷⁸ der. Bu da, Hz. Peygamber döneminde bile bazı yasaklara tam olarak uymayanlar bulunduğunu, ancak böylelerinin din dışı ilan edilmediğini ve toplumdaki dışlanmadığını göstermektedir. İyimseler olmanın, sağlık üzerindeki etkisi oldukça büyüktür.

İyimseler düşünce, iyimseler konuşma, iyimseler bakma, stresi def eder mutluluğun kapısını açar, günlük hayatta, yağmur gibi inen olumsuz olaylar karşısında direnç kazandırır. Amerikalı Yazar Louise Hay, ‘Düşünce Gücü ile Tedavi’ adlı kitabında, beynimizdeki düşüncelerle ilgili şunları kaydeder: “Günde 50.000 düşünce beynimizde dolaşır duruyor. Peki bunların kaçısı olumlu veya kaçısı olumsuz? Yapılan araştırmalara göre bu düşüncelerin %60’dan fazlası olumsuzdur. Karamsar insanlarda bu oran %90'lara kadar ulaşabilir. Olumsuz düşüncelerin bedelini bedenimiz ödemektedir. Olumsuz düşünceler hayatımızda kayıplara neden olur. Yaşamımızda, etkili bir şekilde olumsuzluklara dönüşür. Bunlara şanssızlıklar demekteyiz. Olumsuz düşüncelerin sonucu şanssızlıklar başlar, kayıplar oluşur. İyimselerlikle, olumsuz düşünceleri bir kenara bırakarak bütün bu kayıplardan kurtulabileceğimiz gibi oluşabilecek olumsuzlukları da olumluya çevirebiliriz.”

Hollanda’da yapılan bir araştırmaya göre, iyimseler olmak kalp hastalıklarından ölme riskini azaltır. 64-84 yaşları arasındaki 545 kişi üzerinde yapılan araştırmada iyimseler oldukları tespit edilen kişilerin, araştırmadan sonraki 15 yıl içinde kalp ve damar hastalıklarından ölme riskinin kötümserlerden yüzde 50 daha az olduğu görüldü.

Akıl Sağlığı Enstitüsü tarafından yapılan araştırmada, gençlerin, eğitim seviyesi yüksek kişilerin, yalnız yaşamayanların, sağlıklı olanların ve daha fazla fiziksel aktivite yapanların

¹⁷⁸ Buhâri, VIII, 14-15

iyimser olmaya yatkın olduğu da bulundu. Daha önce yapılan araştırmalar da olumlu düşünmenin fiziksel iyileşmeyi kolaylaştırdığını ortaya koymuştu.¹⁷⁹

Kötümserlik: İyimserliğin zıddı olan kötümserlik, karamsarlık, ümitsizlik ise küfrün ve iman zafiyetinin sonucudur. İman zayıflığı karamsarlık ve ümitsizliğe götürür. Bazen de Allah'tan asi kullara bir cezadır. Hayatta en tehlikeli şey karamsarlığın sebep olduğu iç çöküştür ki insanı, ümitsizliğe, kötümserliğe ve günaha düşürür.

İyimser kişi, Allah'ın kendisine verdiği nimetleri düşünür, kötümser ise Allah'ın başkalarına verdiği nimeti kafaya takar. Karamsar, her olayda zorluğu görürken, iyimser her zorlukta kolaylığı görür. İyimserlik ümittir, kötümserlik ümitsizliktir. İyimserlik kalbin hayatı, kötümserlik ise kalbin ölümüdür.

Kötümserler iyimserlere göre çok daha fazla stres altındadır. Bilindiği gibi stres sağlık sorunları için büyük risk taşıyan bir durumdur. Kötümserlerin tansiyonu iyimserlerden daha yüksektir. Tabi ki bu kötümserliğin tansiyonu arttırdığını değil sürekli stres altında olmanın yükselmeye neden olmasıyla açıklanır. Kötümserler kalp ve damar hastalıklarına daha fazla yakalanmaktadır.

Yakalandığı amansız kanser hastalığı tedavisi için doktorların ısrarına rağmen radyoterapiyi, kemoterapiyi ve ameliyatı reddeden, iyimserlikle düşünce gücüyle iyileştiğini söyleyen Yazar Louise Hay, tüm hastalıkların kaynağının olumsuz düşünceler olduğunu savunur. "Olumsuz düşüncelerin oranı arttıkça hastalıklar da daha ciddi boyutlar kazanır. Çünkü olumsuz düşünceler, olumsuz duyguları yaratır. Bu düşük frekanslı duygular ise bedenin bağışıklık sistemini zayıflatır. Sonuçta bedenimizde her an mevcut olan virüs ve bakteriler, bağışıklık

¹⁷⁹ Milliyet 01 Mart 2006

sisteminin direnciyle karşılaşmadığı için hasta oluruz. Evrende bedelsiz hiçbir şey yoktur. Olumsuz düşüncelerin birikiminin yarattığı çöplüğün bedelini fiziksel, zihinsel ve duygusal rahatsızlıklar yaşayarak öderiz. Duygular enerjidir. Düşük frekanslı olumsuz düşüncelerin zihnimize hâkim olduğu bir hayat en kötü ihtimalle ölümcül hastalıktır, en iyi ihtimal ise mutsuz ve doyumsuz bir hayat olur” der.

Ünlü hücre biyologu ve genetik bilimci Profesör Dr. Bruce H. Lipton, ‘İnancın Biyolojisi’ adlı kitabında, iyimserliğin, pozitif bakışın hastalıkları tedavi etmedeki gücü konusunda şu tespitlerde bulunmaktadır:

Klasik tıp tamamen Newton fiziğine kilitlendi. İyileşme kavramını (şifa) akıllarına bile getirmiyorlar. İlaçların harika olduğuna inanırsanız, zihniniz bu ilaçların mucize olduğuna inandığı için sizi iyileştirir. Yoksa ilaç tek başına şekerden farksızdır. Kesin bir gerçek var: Bütün ilaçla tedavinin üçte biri plasibo (ilacın iyileştirici olduğu inancı) etkisiyledir. Bu çok önemlidir. Eğer pozitif düşünce içinde iseniz, plasibo etkisi iyileşme sonucunu meydana getirir. Kitaplarda bahsetmedikleri şey ise “nosibo etkisi (negatif düşünce)”. O da plasibo gibi ancak negatif şeklidir. Negatif olsun, pozitif olsun düşünce çok güçlüdür. Eğer dikkatimizi pozitif düşüncelere verirsek iyileşmeyi sağlayabiliriz. Nosibo etkisi, plasibo etkisi kadar güçlü ama zıt yöndedir. Negatif Düşünceler sizi hasta edebilir, öldürebilir. Çünkü plasiboyla aynı mekanizmayı kullanır. Psikoloğlara göre insan düşüncesinin %70’i olumsuz ve gereksizdir. Yani hergün insanın %70’i tüketiyor. Sağlık gidiyor, hayat daha az kaliteli hale geliyor. Bu bir nosibodur. Bu, tıp konusu içine de girmeli. Tıpta talihsiz bir yön var, tıp bağımsız araştırmaların yapıldığı bir yer değil, parayla kontrol ediliyor. Maalesef ilaç sektörünün de güdümünde, bizi kimyasallarla, ilaç

gerektirmeyen iyileştirme yöntemlerinden alıkoyuyorlar. Bunun basit sebebi şu: İlaç firmaları kimyasalları satarak para kazanıyor. **Kendi bilincimizi kullanarak iyileşebiliriz.** Birçok farklı enerji elde etme yöntemlerinin olduğu bir dünyada yaşıyoruz. Bu bedava enerji kaynaklarını desteklemek petrol şirketlerinin ilgisini çekmiyor. Aynı şey tıp için de geçerlidir. İlaç sektörü bedava olan enerji ile iyileşme yöntemlerini desteklemiyor. Bu nedenle plasibo ile ilgili haberler 15 dk sürüyor ve sistem dışına atılıyor. Aslında yeni görünen bu plasibo 100 senelik bir geçmişe sahip (Efendimiz'in sünnetiyle başladığı için 14 asırlık bir geçmişe sahiptir denebilir). Yeni olan şey ilaç firmalarının görmek istemediği bir yere bakmamızdır.

Gerçek şu ki pozitif düşünceleriniz olduğu zaman, bilincinizi kullanırsınız. Bu da görünmez kuvvetleri ortaya çıkarır. Bu kuvvetler, biyolojiyi de şekillendiren bir alan meydana getirir. Burada şu önemli: Evet bilinç biyolojiyi etkiler. Bilinçli düşünce ve duygularla bedenimize farklı mesajlar verebilme gücüne sahibiz. Hücrelerimizin bilinci var ve bu bilinç zihnimiz tarafından yönetilebiliyor. Korku ve stres, hücrelerin kendisini yenilemesini önüyor. Ülkedeki tüm fabrikaların tam randımanla çalıştığını ve ürettiğini düşünün. Ama bir anda sirenler çalıyor. Savaşın başladığı, herkesin acilen sığınaklara saklanması gerektiği anonsu yapılıyor. Fabrikalarda çalışan işçi kalır mı? Üretim durur ve herkes önce kendini koruma telaşına düşer. Savaş uzun sürerse ve sığınaktaki erzaklar biterse hastalıklar ve ölümler de artar değil mi? İşte korkularımız ve stres, hücrelerimizi “Kendini koruma modu”na sokuyor ve hücre kendini yenilemek ve üretmek için harcaacağı enerjii kendini korumaya harcıyor. Hücreler yenilenemeyince, bir süre sonra yaşlanmaya ve ölmeye başlarlar; tabii o hücrelerin oluşturduğu beden de. Oysa sağlıklı düşünce ve duyguların

yarattığı ortamda hücrelerin faaliyeti sağlığa ve bütünselliğe yönelik olur.¹⁸⁰

Karamsarlıktan kurtulmak için uzmanların ileri sürdükleri ve sünnete de uygun olan bir kısım tavsiyeler şöyledir:

- Sahip olduğunuz nimetleri fark edin.
- Başkalarının şansına da sevinin.
- Sıkça kırılmayın, darılmayın, affedici olun.
- Kıskançlık beslemeyin.
- Başkalarını suçlamayın.
- Kazandıklarınızın bir kısmını hayır için harcayın, vermeyi bilin.
- Stresi gülümseyerek uzaklaştırın. Çünkü mutlu ve neşeli insanda sağlık verici bir salgı üretilir.
- Daha az endişelenin ve daha fazla eylemde bulunun. Çünkü hayat hareket ve faaliyettir.
- Tefekkür gücünüzü ve farkındalığı geliştirin.
- Olumlu ve olumsuz tepkilerinizde ılımlı olun, aşırılıklara kaçmayın.
- Dua edin. Çünkü karamsarlığın çaresi duadır. Dua ile her türlü olumsuzluklara karşı konabilir.
- Düşünerek konuşun. Özenli ve dikkatli konuşmak birçok problemi çözer ve önler. Ayrıca 'hayat enerjisi'ni (ch) korur.

5. Güzel Söz Söyleme

Allah'ın insanlara verdiği en büyük nimetlerden biri de konuşma melekesidir. Hayatın harikalarından olan konuşmayı insana Allah öğretti: “Rahman (Allah), insanı yarattı, ona kendini ifade edecek konuşmayı ve Kur'an'ı öğretti.”¹⁸¹

¹⁸⁰ Lipton, Bruce, Lncın Biyolojisi, 159

¹⁸¹ Rahman, 1-5

Ayette Rahman sıfatının kullanılmasında, konuşma ile merhamet arasındaki ilişkiye dikkat çekiliyor. Allah'ın burada Rahman ismini tercih etmesinden anlaşılır ki konuşmada yumuşaklık, merhamet, nezaket ve sevgi gibi duygular olmalıdır.

Peygamberlerin en büyük güçleri güzel söz olmuştur. Bu güzel sözlerle insanlara hidayeti ve huzuru kazandırmışlardır.

İyi kullanabilen için söz, mükemmel bir silâhtir. Onunla gönül almak da, gönül yıkmak da mümkündür. Söz, dağınık bir yuvayı tekrar düzene koyar. Düzenli bir yuvayı da bozabilir. Şeytana karşı zafer kazanmada en güçlü silah güzel sözdür. Müslüman, yeryüzünü ıslah etmek, insanların arasını düzeltmek ve barışı sağlamakla emrolunmuştur. Bu da güzel sözle olabilir.

Hayat bir yankıdır, ona ne verirsene sana geri döner. Hayatında güzel söz söyleyip güzel davranışlar sergileyen kişilerin, güzelliklerle, kolaylıklarla ve güzel sonuçlarla karşılaştıkları; mecbur kalmadıkça güzel söz söylemeyen ve kötü davranışlarda bulunan kişilerin, zorluk ve sıkıntılara, olumsuz neticelere maruz kaldıkları tecrübelerle sabittir.

Fert ve toplum sağlığı için koruyucu hekimliğin tesisinde büyük bir öneme sahip olan güzel söz söyleme konusunda Kur'an ve sünnette ciddi telkinler vardır.

Kur'an-ı Kerim, güzel sözü; kökü yerde sabit, dalları her an meyve veren ağaca benzetirken, kötü sözü de yerden sökülmüş kararsız, kötü ağaca benzetmektedir.¹⁸²

Sözlerin en güzeli olan Kur'an, güzel söz söyleme konusunda Hz. Peygamber ve O'nun ümmetine 194 yerde telkinde bulunmaktadır. Bunlardan bazıları şunlardır:

“Gönül alıcı söz söyle. Kullarıma söyle; sözlerin en güzelini söylesinler.”¹⁸³

¹⁸² İbrahim, 24-26

¹⁸³ İsrâ, 28, 53

“Suyun akışı gibi yumuşak bir söz söyle.”¹⁸⁴

Cenab-ı Hak, Hz. Musa ile Hz. Harun'u firavuna gönderirken firavunun imana gelmeyeceğini bildiği halde, onlara, “Ona yumuşak söz söyleyin”¹⁸⁵ talimatını verir.

Kendisine bağırıp çağırdığımız karşımızdaki insan firavundan daha kötü biri olmadığı gibi biz de Hz. Musa ve Hz. Harun'dan daha iyi kimseler değiliz. Öyleyse bize düşen şey, birilerine şeytanın tetiklemesiyle bağırıp çağırmadan, “yumuşak söz söyle” âyetinin ilhamıyla karşı koymalıyız.

Allah, Efendimiz'e, “ve eğer sen kaba ve katı yürekli olsaydın mutlaka etrafındakiler dağılıp giderdi”¹⁸⁶ buyurmuştur.

“Güzel söz, başa kakılan sadakadan daha hayırlıdır”¹⁸⁷

Söz Sultanı Peygamber Efendimiz de şöyle buyurmuştur:

“Güzel söz sadakadır”¹⁸⁸

“Yarım hurma ile (onu sadaka vererek) de olsa ateşten korunmaya çalışın. Bunu da bulamazsanız tatlı söz söyleyin. Güzel söz sadakadır.”¹⁸⁹

“Söz veriyorum, münakaşa etmeyen, haklı da olsa dili ile kimseyi incitmeyen, güldürmek için yalan söylemeyen, iyi huylu olan cennete girecek”¹⁹⁰

Güzel söze dair başka güzel sözler

Söz var gelir geçer, söz var deler geçer. (Hz. Ali)

Elini aç, gözünü aç, kapını aç ama (kötü söze) ağzını açma!

(Mevlânâ)

¹⁸⁴ Taha 44

¹⁸⁵ Taha 44

¹⁸⁶ Al-i İmran, 159

¹⁸⁷ Bakara, 263

¹⁸⁸ Buhari, Edeb, 34

¹⁸⁹ Riyâzu's-Sâlihîn, II/109

¹⁹⁰ Tirmizi, Fiten, 79

Söz ola kese savaşı / söz ola kestire başı

Söz ola ağulu aş / yağ ile bal ede bir söz. (Yunus Emre)

Tatlı dil yılanı deliğinden çıkarır, kötü söz insanı dinden çıkarır.

Güzel söz, en etkili bir sinir ilâcıdır.

Güzel sözlerin sağlıkla ilgisi

Efendimiz güzel sözü sadakaya benzetir. Sadaka alan kişi sevinir, güzel bir söz duyan da sevinir. Sevinmek sinir sistemine iyi gelir. Sevinen insanın beyni mutluluk hormonu salgılar, bu salgı insana huzur verir. Güzel söz aynı zamanda hem bedene hem ruha şifadır. Uzmanlar, hastalıkların çoğu midenin yediklerinden değil kalbin yediklerinden olduğunu belirtmektedirler. Bir hastanın yakınları, hastalarını İbni Sina'ya tedavi ettirdikten sonra, Ona, “Efendim hastamıza ne yedirip ne yedirmeyelim?” diye sorarlar, O da “Kötü söz yedirmeyin de ne yedirirseniz yedin” diye cevap verir.

Yapılan araştırma sonuçlarına göre, güzel söz, maddi bir ödülün insan beyninde oluşturduğu etkinin aynısını oluşturur.

Japonya Organ Görevleri Bilimi Enstitüsünün araştırma sonuçlarına göre, İnsan beyninde ödül merkezi diye adlandırılan bir bölge var. Bu bölge, insan bir ödül kazandığında aktif bir şekilde çalışır. Bunun neticesinde insan sevinç ve mutluluk hisseder. Yapılan ölçümler, güzel sözlerle bu ödül bölgesinin çalıştığı ve insanı maddi ödül gibi mutlu ettiği tespit edilmiştir. Hatta bu ölçümler, kadınlarda güzel sözün daha da etkili olduğunu gösterdi. (Müslim'de yer alan ‘Kadınlara güzel şeyler tavsiye edin’ hadisini yeniden düşünmek gerek)

Beyinde beyaz nokta şeklinde görülen ödül/mükâfât

merkezi, bir ödül aldığında veya güzel bir söz duyduğunda çalışmaya başlar ve mutluluk hormonu salgılar.

ABD İndiana Eyaleti Purdue üniversitesinde yapılan bir başka araştırmada, kötü sözün, insandaki olumsuz etkisi, fiziksel acıdan daha etkili olduğu, darp olayından daha geç unutulduğu, bunun da psikolojik sıkıntılara yol açtığı ifade edildi. Söz konusu araştırmaya göre, beyin zarının bir bölümü, insanın maruz kaldığı acı veren kelime ve sözlerden etkilenerek acı ve eleme sebebiyet verir. Araştırmada, eğer sınıfta bir öğrenciye, birileri tarafından saldırıya uğrayacağı söylense, öğrencinin duyacağı elem ve üzüntü, öğrencinin bilfiil saldırıya uğraması sonucu duyacağı elem ve üzüntüden daha fazla olduğu tespit edildi.¹⁹¹

Güzel sözlerin sadaka olmasının hikmeti, insanları mutlu etmek suretiyle sağlıklarına katkı sağlamaktır, onlara bir iyiliktir. Bu da Peygamber Efendimiz'in, bir sağlık mucizesidir ki günümüzde iyice anlaşılmıştır.

Güzel sözün sadece insanları değil, hayvanları, bitkileri ve suyu da etkilediği bilinen bilimsel bir gerçektir. Özellikle, güzel söze ve sözlerin en güzeli olan Allah kelamına muhatap olan suyun şaşırtıcı sonuçlar ortaya koyduğu deneylerle tespit edilmiştir.

Japon bilim adamı Prof. Dr. Masaru Emoto, su kristalleri konusunda pek çok deney ve çalışmalar yapmıştır. Onun 'Su Kristalleri' adlı kitabında 70'ten fazla kristal resmi bulunmaktadır.

Emoto, mikroskopla yaptığı araştırmalarda, donmuş su kristallerinin dış tesirler karşısında çok değişik şekillerde reaksiyon gösterdiğini keşfetti. Bu araştırmalara göre su kristalleri, dış çevre tesirlerinin yanı sıra, müzik, söz ve kavramlara da

¹⁹¹ Abdü'd Daim el Kuhayl, www. kaheel7. com. 02. 8. 2014

tepki verdi. Sanacell sağlık firmasının davetlisi olarak, 2010 Temmuz ayında Berlin Teknik Üniversitesi'nde 1.200 kişiye konferans veren Prof. Emoto, su kristallerinin sözler karşısında nasıl farklı şekiller aldığını, büyüleyici bir yapı oluşturduğunu yaptığı deneylerle gösterdi. Ayrıca, çocukları, su ile konuşturarak su kristallerinin verdiği tepkileri gözler önüne serdi. Emoto, on iki yıl süren çalışmaları ve yaptığı binlerce deney neticesinde, suyun sadece iyi ve kötü bilgileri, müzik ve sözleri değil, hisleri ve şuuru da kaydettiğini ortaya çıkardı.

Çekilen kristal fotoğraflarında suyun verdiği mesaj çok açık; sevgi ve minnettarlık gibi duygular fitrat tarafından tasvip görmüştür. Yani sevgi ve minnettarlık, fitratın özüdür. Su, ne kadar sevgi, duygu ve âhenk dolu söz ve musikî ile karşılaşır; altıgen kristal yapısı da o kadar güzel ve düzgün olmaktadır. Meselâ, çekilen fotoğrafların birinde suyun yanında “şeytan” dendiğinde, kristaller bozuk ve karışık bir biçime giriyor. Suya besmele okunduğunda, güzel sözler söylendiğinde veya dua edildiğinde, suyun kimyasal yapısı en iyi duruma gelir. Berrak ve estetik yapısı ile mükemmel bir altıgen ortaya çıkar. Emoto, bu çalışmalarıyla görünmeyen bir ruh âleminin varlığına da işaret eder.

Su Kristalleri adlı kitabında suyu çeşitli yönlerden ele alan Prof. Emoto, çalışmalarının ilmî temelini oluştururken, din gerçeğini de göz ardı etmiyor. O; “21. yy'da en önemli olayın ilimle dinin yeniden buluşması olacağını düşünüyorum. Eğer din olmasaydı insan aptallaşacak, modern ilim de hiçbir zaman ortaya çıkmayacaktı.” demektedir.

Biyoloji bilimi, dünyada bitkilerin, hayvanların ve insanların “canlı” olduklarını ve bunların dışındakilerin “cansız” olduklarını söyler. Kur'an ve sünnet ise Ahirette tüm varlıkların biyoloji biliminin kabul ettiği dünyadaki canlı varlıklar gibi

“canlı” olacaklarını bize bildirir. Ayrıca, Kur'an, “yerde ve gökte ne varsa hepsi Allah'ı tesbih ediyor” ifadesini kullanmaktadır. Tesbih ediyorsa canlı demektir. Dr. Masaro, biyoloji biliminin canlı kabul etmediği suya, canlı diyerek Kur'an'ın hükmünü tasdik ediyor.

Aslında bir “sosyal bilimci” olan ve “alternatif tıp” konusunda doktora yapmış olan Dr. Emoto, “suyun dünyada da canlı varlıklardan olduğunu” binden fazla deneyle ispat ettiğini ısrarla söylemektedir.

Mü'min, sünnettir diye, güzel söz söylese, güzel söz duysa, Besmele işitse, Kur'an dinlese daha sağlıklı ve huzurlu bir hayat yaşar. Emoto bu araştırmasıyla Peygamber Efendimiz'in sağlıkla ilgili bilimsel bir mucizesini de keşfetmiş olmaktadır.

Vücudumuzun %70-80'inin su olduğunu düşünürsek besmele çekmenin ve güzel söz duymanın sağlığımız üzerine ne gibi olumlu etki yapacağı ortaya çıkmaktadır. Rasûlüllah'ın şu hadis-i şerifini de hatırlayalım: 'Her güzel söz sadakadır'. Güzel söz, sağlık, huzur ve barışı sağlama, kötü söz ise insan vücudundaki suyun yapısını ve kimyasını bozmaktadır. Kötü sözün, kavga, terör ve huzursuzluğa yol açmasının sırlarından biri de bu olsa gerek.

Efendimiz, 'suyu Besmele ile için' sözüyle, fert sağlığını, 'her güzel söz sadakadır' sözüyle de toplum sağlığını ve huzurunu gözetmiştir.

6. Öfkeye Hâkim Olmada Sağlık

Beden ve ruh hastalıklarına yol açan sebeplerden biri de öfkedir. Öfkeden uzak durmak veya öfkeye hâkim olmak koruyucu hekimliğin unsurlarından biri olup ruh sağlığını korur. Ümmetinin sağlığı için Allah Rasûlü, mü'minleri uyarmakta ve onlara yol göstermektedir. Efendimiz'den, kendisini

cennete götürecektir bir nasihat isteyen zata, ısrarla ‘Öfkelenme! Öfkelenme! Öfkelenme!’¹⁹² buyurmuştur. Allah Rasûlü, o zata şahsında, Dünya ve Ahiret saadeti adına, beden ve ruh sağlığı için son derece tehlikeli olan öfkeden ümmetini korumak istemiş ve bu korunmanın yollarını da göstermiştir.

Modern Tıp ve Öfke

Modern tıp ve psikiyatri öfke konusunda ne demektedir önce ona bakalım.

a) Öfkenin sağlık üzerindeki olumsuz etkileri

Stanford Üniversitesi’nde Rehberlik ve Sağlık Psikolojisi alanında profesörlüğü olan Frederic Luskin, Forgive for Good’a göre, uzun süreli kırgınlık yaşanması insanların fiziksel sağlığı üzerinde de gözlemlenebilir olumsuz etkiler oluşturmaktadır. Dr. Luskin konu ile ilgili olarak şunları ifade etmektedir: “Uzun süreli veya devam eden öfkenin zararı, vücut içindeki termostatı sıfırlamasıdır. Eğer düzenli olarak düşük seviyede öfkeye kendinizi alıştırsanız, neyin normal olduğunu ayırt edemezsiniz. İnsanların alışkanlığa çevirebileceği bir tür adrenalin hücumuna yol açabilir. Vücudu yakar ve sağlıklı düşünmeyi zorlaştırır, bu da durumu daha kötü bir hale getirir.” Ayrıca Dr. Luskin, vücut, öfke ve stres sırasında belirli enzimler salgıladığından, kolesterol ve tansiyonun yükseldiğini, bunların da vücudun uzun süreli maruz bırakılmaması gereken bir durum olduğunu belirtmektedir.

Harvard Gazetesi’nde yayınlanan “Öfke Kalbinizin Düşmanıdır” adlı makalede yer alan bilgilere göre öfke, kalp sağlığı açısından son derece zararlıdır. Tıp alanında asistan

¹⁹² Buhari, Müslim

profesör olan Ichiro Kawachi ve meslektaşları, bu gerçeği çeşitli test ve ölçümlerle bilimsel olarak kanıtlamışlardır. Yaptıkları çalışmalar sonucunda aksi huylu yaşlıların, daha sakin yaşlılarından üç kat daha fazla kalp hastalıkları riskine sahip olduklarını tespit etmiştir. Kawachi'ye göre, "Bir insanın yüksek seviyede kızgın olması, nesnelere kırmaması ya da bir kişiyle kavgaya etmesi kalp kaslarındaki hücrelerin daha fazla oksijen ihtiyacı duymasına ve kandaki trombositlerin yapışkanlığının artarak pıhtılaşmaya yol açmasına sebep olmaktadır. Bu da kalp sağlığını olumsuz etkilemektedir. Ayrıca öfkelenme sırasında kalp atışları normalin üstünde bir seviyeye çıkar ve damarlarda kan basıncının yükselmesine, dolayısıyla kalp krizi riskinin artmasına sebep olur.

Öfke ve düşmanlık, kanda enfeksiyonla bağlantılı proteinlerin üretimini de tetikleyebilmektedir. Psychosomatic Medicine (Psikosomatik Tıp) isimli dergide, aşırı öfkenin enfeksiyona yol açan proteinlerin üretimini artırdığı, bunun da atardamarların sertleşmesine, dolayısıyla damar tıkanıklığına ve kalp krizine neden olduğu belirtilmiştir. Kuzey Carolina Bölgesi'ndeki Duke Üniversitesi'nden Asistan Profesör Edward Suarez'e göre, interleukin 6 (IL-6) proteini çok kızgın ve morali bozuk kişilerde normal seviyeden daha yüksek oranda bulunmaktadır. Kandaki yüksek IL-6 seviyesi ise atardamarların duvarlarında yağ birikimine, bu da damar tıkanıklığına yol açmaktadır. Sonuç olarak Suarez'e göre kalp hastalıkları, sigara kullanımı, yüksek tansiyon, şişmanlık ve yüksek kolesterol gibi faktörlerin yanı sıra depresyon, öfke ve düşmanlık gibi psikolojik durumlarla da yakından bağlantılıdır.

The Times'da yayınlanan "Öfke Kalp Krizi Riskini Artırır" adlı makalede, kolay öfkelenmenin kalp krizlerine kısa bir yol olduğu, strese öfkeyle tepki veren kişilerin, kalp hastalıklarına

üç kat daha fazla, erken kalp krizine ise beş kat daha fazla yakalanma riski altında oldukları belirtilmektedir. Maryland, Baltimore'daki John Hopkins Üniversitesi'nden bilim adamlarının tespitlerine göre, çabuk sinirlenen kişiler, ailelerinde kalp hastalıkları geçmişi olmasa da risk altında bulunmaktadırlar¹⁹³

Dr. Tuncay Filiz de şu uyarıda bulunur:

Öfke, kalbi uyararak değişen şiddette çarpıntılara ya da düzensiz kalp atımlarına neden olabilir. Eğer farkına varılmaz da yalnızca kalp ilaçları verilerek tedavi edilmeye çalışılırsa, dramatik kalp yetmezliklerine neden olabilir.

Salgı bezlerini uyararak aşırı derecede terlemeye neden olur. Sıcağa karşı tahammülsüzlük gelişir. Sık olarak “ateş basmaktan” söz edilir. Bu da beraberinde su ve tuz kaybına neden olur. Halsizlik ve bitkinlik gelişir. Metabolizmayı uyararak vücudumuzda yanma-yakılma sürecinin aşırı derecede çalışmasına neden olur. Böylelikle yağların ve şekerin yakılması hız kazanır. Bu nedenle hasta hızlı bir şekilde zayıflamaya başlar. İnsan, iştahlı ve iyi beslenmiş olsa bile zayıflar.¹⁹⁴

Allah, insanı, bir takım güç ve duygularla yaratmıştır. İnsan etrafında olup bitenlerden etkileniyor, gördüğü ve duyduğu şeylere karşı tepkide bulunuyor. Gülüyor, ağlıyor, seviniyor, üzülüyor ve öfkeleniyor. Rasûlullah'ın yasak ettiği davranışlardan biri de fert ve toplum sağlığını tahrip eden kontrolsüz öfkedir. Öfke, insanda fitri olarak serbest yaratılan, ancak akıl ve dinle kontrol altına alınabilen bir kuvvet ve bir duygudur. Öfke, yerinde kullanılması halinde faydalı, aksi takdirde, fert ve toplum için zararlıdır. Öfke yüzünden nice düşmanlıklar olmuş, nice sıla-i rahimler kesilmiş ve nice ocaklar sönmüştür.

¹⁹³ <http://m.harunyahya.org/tr/Makaleler/3244/Uzun-ve-saglikli-yasamin-anahtari-Affetmek>

¹⁹⁴ Yeni Asır, 06.09.2004

Öfkeli insan bir volkan olup ateşiyle nice kimseleri yakmıştır. İnsanda varolan gazab kuvvetinin ifrat derecesi olan öfke, bir âfettir. Öfke anında insan muhakemesini kaybeder. Normal davranışlarda bulunamaz. Öfkeli olarak yapılan işler hep sonradan pişmanlık duyulan işler olmuştur. Bunun için “Öfke ile kalkan zararlar oturur” denilmiştir. Bu nedenle Rasûlüllah, öfke belasına karşı, ‘Allahım, öfke ve rıza anında hak söz söylemede yardımını istiyorum’¹⁹⁵ şeklinde dua etmiştir.

Kur'an-ı Kerim, öfkelerine hâkim olmayı mü'minlerin güzel sıfatlarından saymaktadır:

‘O iman edenler, büyük günahlardan ve hayasızlıktan kaçınırlar. Onlar öfkelenedikleri zaman da kusurları bağışlarlar. (Şuarâ,26/37)

‘O takva sahipleri bollukta ve darlıkta harcayıp yedirenler, öfkelerini tutanlar, insanların kusurlarını bağışlayanlardır. Allah da iyilik edenleri sever’ (Âl-i İmrân, 3/134)

Öfkeye hâkim olmayı emreden Hz. Peygamber öfkeye hâkim olma yollarını de mucizevî bir şekilde göstermiştir.

Buharideki rivayete göre, bir adam, Rasûlüllah’a gelerek, ‘bana nasihat et’ der. Rasûlüllah da ona:

‘Öfkelenme (kızma)!’ der ve bu ifadeyi bir kaç defa tekrarlar.

Taberani’deki bir hadiste de, Ebu Derda şöyle anlatır: Rasûlüllah’a ‘bana, beni cennete götüreceğ bir amel söyle’ dedim. O da bana ‘Öfkelenme!’ dedi.

Buhari’nin kaydettiği başka bir hadiste Allah Rasûlü şöyle buyurur:

‘Güçlü olan kişi, rakibini yenen pehlivan değil, gerçek güçlü kişi öfkesine hâkim olandır.’

¹⁹⁵ Nesâi, 4/54-55

Öfkenin imana zarar verdiğini, öfkesine hâkim olanın Allah'a yakın olacağını söyleyen Allah Rasûlü, Sahabi Eşecc'i, sahip olduğu iki hasletinden dolayı şöyle över:

"Sende Allah'ın sevdiği iki haslet görüyorum: Onlar, hilim (yumuşak huy) sahibi ve bağışlayıcı olmandır."

Muhaddisler, 'Rasûlüllah'ın 'kızma!' (öfkelenme!) sözlerinden maksadın, kızmayı ve kızdırmayı doğuran sebeplerden kaçınma manasına geldiğini, yoksa fitri olan kızmanın bizzat kendisi olmadığını ifade etmektedirler.

İmam Gazali de 'insanlar içinde en akıllı olanlar, en az öfkelenenlerdir' tespitini yapar.

Prof. Dr. Özcan Köknel, toplumsal ortam ile bireylerin ruhsal yaşantısı arasında çatışma varsa 'öfke toplumu' yolunda ilerlemenin kaçınılmaz olduğunu söyler. Zira kişi doğru-yanlış, güzel-çirkin, iyi-kötü, olumlu-olumsuz ayrımı yapamaz. Amacını, beklentisini, inancını, değer yargularını yitirir. İçinde bulunduğu topluma, geleceğe güveni kalmaz. Korku, kaygı, kızgınlık, öfke, kin, nefret, düşmanlık duyguları içinde huzursuz, mutsuz, tedirgin bir yaşam sürdürür. Şiddet eylemleri içinde yer alabilir. Tüm bunların artmasını engellemek için öfkenin şiddetini artıran sebepleri ortaya çıkarıp gerekli önlemleri almak gerekir. Aksi takdirde trafik sorunu, bireysel silahlanma, kadına karşı şiddet, terör gibi şiddet olayları çözümsüz kalır. Ülkemizde 30-40 yıldır süregelen olaylar sonucu binlerce insan öldü, sokak çatışmaları, yakma, yıkma, yok etme eylemleri ortaya çıktı ve şiddet dili yayıldı. Öfkemize hâkim olmanın yollarını bulmaz ve yerine getirmezsek bu sayı her geçen gün artacaktır¹⁹⁶

Fert ve toplum bazında öfkeye hâkim olmanın yollarını, Allah Rasûlü 14 asır önce ve bütün asırlarda geçerli olmak üzere bilimsel bir mucize olarak göstermiştir.

¹⁹⁶ Zaman, 05.07.2014

b) Sünnette Öfkeye Hâkim Olmanın Yolları

Rasûlüllah'ın güzel ahlaklarından biri de Onun halim, selim, mütebessim, öfkesine hâkim ve bağışlayıcı olmasıdır. O (sav), öfkenin dünya ve ahirete olan zararından dolayı mü'minlere, öfkeye hâkim olmanın faydalarını ve onu kontrol altına alma yollarını öğretmiş ve şöyle buyurmuştur: 'Şu dört haslet kimde varsa, şeytandan uzak kalır ve ona cennet vacip olur: Kı-zarken, iştahı kabarırken, bir şeyi arzularken ve bir şeye tepki verirken nefsine hâkim olan kimse'

Öfkeye Hâkim Olma Yolları

Öfkeye hâkim olmayı cennete girme sebeplerinden sayan Allah Rasûlü, öfkeye hâkim olma yollarını da şöyle göstermiştir:

1. Allah'a sığınmak (İstiaze): Yani öfke anında 'Eûzü billahi mineşşeytanirracim' demek.

Buhari ve Müslimin rivayetine göre, iki kişi Rasûlüllah'ın yanında birbirlerine hakaret ediyorlardı, biri küfürde öyle ileri gitti ki yüzü kıpkırmızı olmuştu. Bunu gören Allah Rasûlü, şöyle buyurdu: 'Öyle bir söz biliyorum ki eğer onu söylese ondaki bu öfke gidecektir o da Eûzü billahi mineşşeytanirracim'dir.'¹⁹⁷

Mühaddisler bu hadisin açıklamasında, öfke anında akla Allah'ı getirmek, öfkeyi def etmede en etkili yoldur. Zira hakiki mü'min, Allah'ın izni olmadan hiçbir şeyin meydana gelmeyeceğine, hiç kimsenin kendisine zarar veremeyeceğine, onun dışındaki bütün etkenlerin, birer araç ve sebep olduklarına inanır.

Modern tıpta da, öfkelenen kişiye düşünce alanını değiştirme, o anda başka şeyleri akla getirme, mesela, hiçbir söz söylemeden önce, birden otuza kadar sayı sayma tavsiye

¹⁹⁷ Muslim 2610

edilmektedir. Bu yolla, öfkeyi artıracak bazı enzimlerin salgılanmasına engel olunur.

İşte Allah Rasûlü, öfkelenen kişiye istiazeyi tavsiye ederek, on dört asır sonra keşfedilen psikolojik bir tedaviye işaret etmiştir.

2. Susmak: Muhataba hiç cevap vermeden susmak, olayı muhakeme etme, neticeyi düşünme, zihinsel faaliyetlerde bulunmada öfkeyle baş etmenin yollarından biri olarak psikologlar tarafından tavsiye edilmektedir.

Allah Rasûlü, ‘öğretici olun, kolaylaştırınız, zorlaştırmayınız, kızdığınız zaman susun, kızdığınız zaman susun, kızdığınız zaman susun’¹⁹⁸ tavsiyesinde bulunmaktadır. Böylece susmakla insan, Allah ve Rasûlü’nün, öfkesine hâkim olan kişinin sünnete uyma, kazanacağı sevabı düşünme imkânını bulur ve sakinleşir.

3. Konumu değiştirmek: Öfkeyi yenme yollarından biri de, kişinin bulunduğu konumunu değiştirmesidir. Bu konuda da Rasûlüllah, bilimsel bir mucizeye on dört asır önce işaret etmektedir.

Ebu Davud’un naklinde Allah Rasûlü şöyle buyurmaktadır: ‘Biriniz öfkelenildiğinde, ayakta ise otursun, eğer bu durumda öfkesi geçmiyorsa uzansın.’ Peygamber Efendimiz, oturmakla ve uzanmakla emretmesinin sebebi ayakta ve otururken sonradan pişman olacağı bir iş yapmasını engellemekti.

Psikologlar, aşırı bir şekilde öfkelenen kimselere, muhataba, sözlü veya fiili bir tepki göstermeden önce, konumunu değiştirerek rahat bir konuma geçmeyi tavsiye etmektedir. Çünkü tıbben sabittir ki böbreklerin üzerinde bulunan bezler, biri adrenal, diğeri nor adrenal olmak üzere iki tür hormon salgılamakta, adrenal hormonu, şeker eksikliği, stres, korku ve öfke durumlarında salgılanır. Bu hormonun artışı, kalp atışlarını da artırır ve

¹⁹⁸ İmam Ahmed, Müsned 1/329

oksijen tüketimi de bu nedenle artar. İşte öfke, bu iki hormonu artırarak, kalbin fazla çalışmasına ve dolayısıyla yüksek tansiyona yol açar. Bu nedenle doktorlar, şeker, yüksek tansiyon ve kalp hastalarına stres ve öfkeden kaçınmalarını tavsiye etmekte.

Yine tıbben sabittir ki adrenalın hormonunun kandaki miktarı, ayakta ve ilk beş dakikada, normal zamanlarda iki üç kat artar, öfke ve stres durumlarında ise bu artış katlanarak yüksek bir düzeye çıkar. Böylece, öfke ve ayakta olma faktörü birleşince, sağlık tehlikeye girer. Bu nedenle, Rasûlüllah, öfkelenen kişiye, ayakta ise oturmayı, oturuyorsa uzanmayı mucizevî bir şekilde tavsiye etmiştir.

Mikroskop ve hassas tıbbî cihazların icat ve kullanılmasından sonra bilinen bu bilimsel gerçek, nasıl olur on dört asır önce okuma yazması olmayan bir zat tarafından bilinebilir? Ve Kur'an cevap veriyor: 'O nun konuştuğu vahiyden başka bir şey değil.'

4. El ve yüz yıkamak: Öfkelenen kişinin elini ve yüzünü yıkaması veya soğuk duş alması, modern tıbbın en son tavsiyeleri arasında yer almaktadır. Zira bu durum sinir sistemini sakinleştirir. Öfke, genel hararet ve sıkıntıdan kaynaklanır, su ise harareti ve sıkıntıyı hafifletiyor. Tıbbın önüne geçen Hz. Peygamber, Ebu Davutta yer alan bir rivayette, 'Öfke şeytandır, Şeytan ateşten yaratılmıştır, ateş ise su ile söndürülür. Biriniz kızdığı zaman abdest alsın' buyurmaktadır. Böylece abdest, hem maddi yönden vücudun hararetini hafifleterek sakinleştirir hem de manevî yönde, insana ibadet duygusunu yaşatarak güvende olmasını sağlamış olur.

5. Efendimiz'in ismini anmak: Öfkelenen veya öfkeli birinin yanında bulunan bir kişi, 'Allahümme salli ala Muhammed' veya 'Sallû alâ Muhammed' diyerek Efendimiz'in ismini zikretse, hazır olanların salat ü selam getirmesi, Hanefilere göre vacip,

diğerlerine göre sünnettir. Bu durumda şeytan oradan uzaklaşır ve şeytandan olan öfke de sönmeye yüz tutar.

Günümüzde bu davranış her ne kadar Türkiye’de uygulanmıyorsa da, Arap ülkelerinde ve başka İslam ülkelerinde uygulanmaktadır. Mısırlılar ve Suudiler arasında bu tür uygulamalara şahit oldum. Böylece, birbirlerini vurmak için havaya kalkan yumruklar, Efendimiz’in ismi sayesinde tokalaşma ile son bulur.

Gittikçe öfkelenen ve huzursuz olan toplumumuz, Onu dinlemeye, anlamaya ve sünnetine uymaya daha çok ihtiyaç duymaktadır. Yoksa huzuru kaçacaktır. 24 Haziran 2014 tarihinde basında yer alan bir habere göre, Avustralya merkezli Ekonomik ve Barış Enstitüsü’nün her yıl yaptığı ‘Küresel Barış Endeksi’nde Türkiye, 162 ülke arasında 128. oldu. Listenin ilk sırasında İzlanda, son sırada ise Suriye var. Huzur sıralamasında Türkiye’nin altında ise; Libya, Ukrayna, Mısır, Lübnan, İsrail, Kuzey Kore, Sudan, Irak, Afganistan yer alıyor. Daha da vahimi şu ki; Türkiye, 36 Avrupa ülkesi arasında en alt sırada yer alarak ‘Avrupa’nın en huzursuz ülkesi’ durumunda!

Hz. Peygamber’i örnek almamız gereken konulardan biri de Allah için kızmamızdır. İşte yerinde olan kızma budur. İnsanları uzun kıraati ile namazdan nefret ettiren bir imamı haber verdiklerinde Peygamberimiz kızmıştı. Hz. Aişe’nin evinde, üzerinde canlı resmi bulunan bir örtü gördüğünde de kızmıştı. Hırsızlık yapan bir kadının bağışlanması için Üsame’nin aracılık etmesine kızmıştı. Ona şöyle demişti: Allah’ın hadlelerinden bir had hakkında şefaath mi istiyorsun? Nefret ettiği durumlar ve başka haller sorulunca da kızmıştı. Peygamber’in kızması Allah içindi ve Allah hakkı içindi. Şahsının maruz kaldığı haksızlık ve zulümlere karşı hep affedici olmuştur. Taif’te taşlanırken, Uhud’da diş kırılırken kavmine kızmamış onlara hidayetleri için dua etmişti.

c) Öfkeye Hâkim Olmanın Faydaları

Muhaddislerden Süleyman bin Nasır el-Alvani, “Öfkelenme” hadisinin ¹⁹⁹ şerhinde, öfkeye hâkim olmanın 50 faydasını sıralamaktadır. O faydalardan sağlıkla ilgili olanların bazıları şunlardır:

Hadiste, öfkeye yol açan sebeplerden kaçınarak korunmanın tedaviden daha iyi olduğu gerçeğine işaret var.

Öfkelenmeyenin, sağlıklı bir iradeye sahip olduğu, söz ve davranışlarına hâkim kişiler olduğu anlaşılıyor.

Öfkelenmemek, kişinin akıllı ve kamil biri olduğuna delildir.

“Öfkelenme!” hadisinde, “zararı faydasından daha çoktur.” âyetinin anlamı vardır.

Hadiste, toplumda nasihatın önemine işaret ediliyor.

Öfkeyi terk etmenin, ona hâkim olmanın kazanılabilecek bir meziyet olduğunu bilmek.

Esas güçlü olanın, öfke anında nefesine hâkim olan kişi olduğunu anlamak.

Hadiste bütün şerhlerin öfkede var olduğu anlamı var.

Hadisin uygulamasında, sosyal hayatta sağlıklı yaşama var.

IV. Hz. Peygamber'in Sünnetinde Genel Sağlık

1. İbadetler

Dünya hayatı, sıkıntılarla doludur. İnsan fıtraten sıkıntılara maruz bir şekilde yaratılmıştır. Kur'an bu gerçeği şöyle ifade etmektedir: ‘Biz insanı birtakım zorluklar, zahmetler ve sıkıntılar içinde yarattık. ²⁰⁰ Cenab-ı Hak, şu dünyada imtihan sırrının bir gereği olarak ruhen tekamül edip erdemli bir kişiliğe sahip olmak için hayır ile şerri, hüznün ile huzuru, güzellikle çirkinliği,

¹⁹⁹ Buhari'deki bir rivayete göre, kendisinden nasihat isteyen bir sahabeye söylemiştir.

²⁰⁰ Beled, 4

doğru ile yanlış, iyilikle kötülüğü, iman ile küfrü iç içe yaratmış, bir birine karıştırmış ve insanın önüne koymuştur. Sonra da vahiy ile doğruyu, güzelliği, hayrı ve huzura giden yolu insanlara emir ve yasaklar şeklinde peygamberler aracılığıyla göstermiştir. Nefis ve şeytana karşı mücadelede iradesini din ve akıl istikame-tinde kullananlar huzura kavuşmuş; şeytan ve nefsin istekleri yönünde kullananlar ise hep hüsrana uğramış, pek çok maddi ve manevi hastalıklara maruz kalmıştır.

Hem ruhen hem de bedenen en mükemmel şekilde yaratılan insanın önüne iki seçenek konmuş, iki yol gösterilmiştir: “*Ona iki yol gösterdik.*”²⁰¹, “*Biz ona doğru yolu gösterdik; (artık o,) ya şükredici olur ya da nankör.*”²⁰² Doğru yolu tercih etmeyenler için de Allah şöyle buyurur: “...sonra biz insanı, aşağıların en aşağısına indirdik. İman edip salih amel işleyenler müstesna.”²⁰³ Sahip olduğu duygular, beceriler sebebiyle, hem iyilik hem de kötülük yapmaya müsait olan insan, Allah’ın gösterdiği ibadet programına uyarsa yükselir, uymazsa alçalır. Ruhen ve bedenen zarar görür. Yaratıcısı tarafından ibadete programlanan insan, bu programa uyduğunda, beden ve ruh sağlığına kavuştuğu, programa uymadığı veya programı bozduğu takdirde, beden ve ruh yönünden birtakım problemler ve hastalıklara maruz kaldığı yapılan bilimsel araştırmalarla da tespit edilmiştir.

Allah, “*Ben cinleri ve insanları, ancak bana ibadet etsinler diye yarattım*”²⁰⁴ buyurmaktadır. Allah, insanlara şunu emretmektedir: “Ey insanlar! Sizi ve sizden öncekileri yaratan Rabbinize ibadet ediniz ki takvâ mertebesine ulaşasınız. Ve yine Rabbinize ibadet ediniz ki yeryüzünü size döşek, semayı

²⁰¹ Beled, 10

²⁰² İnsan, 3

²⁰³ Tin, 6

²⁰⁴ Zariyat, 56

binanıza tavan yapmış ve gökten suları indirmiş ki sizlere rızık olmak üzere yerden meyve ve sair gıdaları çıkartsın. Öyleyse, Allah'a eş ve ortak koşmayınız. Bilirsiniz ki Allah'tan başka mâbud ve hâlıkınız yoktur.”²⁰⁵

Allah, insanları ibadete davet ederken, ibadet etmelerinin sebeplerini de belirtir: “Sizi yarattı, barınabileceğiniz bir yurt, yaşayabilmeniz için de rızık verdi. Onun için Onu tanımalısınız” demektedir. Onu tanımak ise ancak ibadetle olur. İbadet, Elmalılı'nın ifadesiyle, insanın yaptıklarına Allah'ın razı olmasıdır. Ubudiyet ise Allah'ın yaptıklarına insanın razı olmasıdır. Allah'ın insandan yapmasını istediği şeylerin başında namaz, oruç ve diğer farz ibadetler gelmektedir. Allah'ın elbette insanların ibadetlerine ihtiyacı yok ama insanların ibadetlere ihtiyacı vardır. Sonsuz merhamet sahibi ve kulunu çok seven Allah, kulun huzur ve selameti için ibadet etmelerini ister. Çünkü insan manen hastadır, ancak ibadetlerle iyileşebilir.

Bir mikroba mağlup olacak kadar zayıf ve aciz olarak yaratılan insan, hayatın zorlukları karşısında ancak ibadetlerle Allaha sığınmak suretiyle durabilir. Onunla nefes alarak teselli bulabilir. Çünkü insan ibadete uyarlanmış ve ona kotlanmış bir şekilde yaratılmıştır. Düzenli bir hayat ancak ibadetle mümkün olabilmektedir.

Bediüzzaman Hazretleri, “Arslan gibi hayvanların diş ve pençelerine bakılırsa, parçalamak için yaratılmış oldukları anlaşılır. Ve kavunun, meselâ letâfetine dikkat edilse, yemek için yaratılmış olduğu hissedilir. Bunun gibi insanın da istidadına bakılırsa, tabii görevinin ubûdiyet olduğu (İbadet için yaratıldığı) anlaşılır.”²⁰⁶

²⁰⁵ Bakara, 21-22

²⁰⁶ Mesnevi-i Nuriye, Zerre

Mevlânâ Hazretleri de bu konuda Mesnevî'sinde şu veciz ifadeyi kullanır:

“Efendisi, kölesinin eline küreği verince, söz söylemeden, efendinin ne demek istediği anlaşılır.”

İnsanın Allah'a ibadet merkezli yaratıldığı ve ibadete programlanmış olduğu konusunda hem din hem de bilim ittifak etmektedir.

Kozmik bilim uzmanı Prof. Dr. Ahmet Maranki, başta namaz ibadeti olmak üzere ibadetler konusunda şu tespitlerde bulunur: Beden, Yaratıcı'nın emirlerini yapmaya ve yasaklarından kaçmaya programlanmıştır. Onunla yapılan anlaşma gereği bu şartlar çerçevesinde maddeye ruh yüklenmiştir. Yaratıcı her şeyi yaradan olduğundan, insanları inançsız, Hintli veya Acem diye ayırmamaktadır. Mesela namaz ibadetinde insan bir anten gibi ayakta durarak çevresindeki farklı boyuttaki yaratılanlarla irtibat kurar; ayakta, rükûda ve secdede O'nu işaret edip, elini bağlayışıyla büyük bir enerji alanı oluşturur. Abdest ve gusülle yapılan her şeyde abdestsiz ve gusülsüz yapılan çalışmalara kıyasla bedeni koruyan enerji alanlarımızda çok büyük farklar olduğu, çekilen kirlan fotoğrafları ve termal kamera görüntüleriyle tespit edilmiştir.²⁰⁷

İnsan ruh ve bedenden meydana gelmiştir. Bedenin beslenmeye ihtiyacı olduğu gibi ruhun da beslenmeye ihtiyacı var. Maddi beden, maddi gıdalarla beslendiği gibi ruh da manevi gıdalarla beslenmek zorundadır.

Allah'a inanıp ibadet edenlerin daha sağlıklı oldukları ve daha uzun yaşadıkları araştırmalarla ispat edilmiştir.

ABD'nin Iowa üniversitesinde bir grup araştırmacı uzman doktorun 65 yaş üzeri 550 hasta üzerinde yapmış oldukları araştırma ve deneylerde, ibadethânelere devam eden

²⁰⁷ Turkuaz dergisi, 04.09.2005

mü'min insanların, ibadet etmeyenlere göre % 35 daha fazla yaşadıkları görüldü. Araştırmacılar, düzenli ve sürekli olarak ibadethanelere devam eden yaşlı insanlarda, vücut bağışıklık sisteminin güçlendiğini bu nedenle, yaşlıların tansiyon ve damar tıkanıklığına maruz kalma riskinin daha az olduğu tespitinde bulundular.

12 yıl süreyle yapılan gözlem ve tespitler neticesinde, müşahede altında bulundurulmuş ve kendini inançsız olarak niteleyen 65 yaş üzeri kişilerin %52'sinin erken öldüğü, haftada bir veya iki kere mabetlere devam edenlerin ise % 85'nin daha uzun yaşadığı kaydedildi.

ABD'de yapılan başka bir bilimsel araştırmada, uzun ömür ile dinî ibadetler arasında olumlu bir ilişkinin bulunduğu ifade edildi.

Amerikalı araştırmacı Prof. Dr. Daniel Hall, sağlık durumları aynı olduğu halde, dua edenlerin, etmeyenlere oranla 3 yıl daha fazla yaşadıklarını belirtti.

Araştırma sonuçlarının yayınlandığı "Port Of Family Medicine" dergisinde Dr. Daniel Hall, şu tespitlerde bulunur: "Namaz ve dua ibadeti esnasında hissedilen sükûnet, gevşeme ve rahatlık sebebiyle vücut, stresin yol açtığı yüksek kolesterole karşı bir madde salgılar. İbadet eden insanın psikolojisi düzeldiği için yüksek kolesterole karşı korunmuş olur, bu da kişinin daha fazla yaşaması anlamına gelir."²⁰⁸

İslamonline.net sitesinde yayınlanan bir araştırma sonucunda ise açık kalp ameliyatında, vefat eden insanlardan, ibadet edenler, etmeyenlerden % 12 daha az olduğu belirtildi.

İbadet için insanın evinden çıkması, diğer insanlarla konuşup sohbet etmesi, yalnızlık duygusunu taşıyamaması, dini konuları düşünmesi, ibadet ve dualardaki hareketler, fiziksel

²⁰⁸ Altun, Ahmet, Namazın Sırları, Ensar Neşriyat, 2013, s. 70

problemlere önemli ölçüde engel olduğu için vücut bağışıklık sisteminin güçlenmesine yardımcı olur. Stres ve asabiyetin sebep olduğu ve yaşlılıkla birlikte gelen hastalıklara karşı bağışıklık sistemi direnç kazanır.

a. Namazda Sağlık

Koruyucu hekimlikte namaz bir sağlık mucizesidir. Namazın pek çok faydalarından dolayı, son zamanlarda dünyanın muhtelif bölgelerindeki spor merkezlerinde, namaz hareketlerinden kıyam, rükû ve secde hareketlerini, sporda temel hareketler olarak kabul edildiği gibi tedavilerde de uygulanmaktadır. Bu gerçek, başta ABD olmak üzere Batıda tıp dergileri ile diğer tıbbî kaynaklarda yayınlanmaktadır.

Namazdaki hareketlerin günlük olarak sistemli bir şekilde tekrarı, hastalar için şifa, sağlıklı olanlar için ideal sağlık, sporcular için de performans olduğu belirtilmektedir. Söz konusu hareketlerin, şişman, şeker hastası, tansiyon sahibi kişileri tedavi ettiği, mafsal ağrılarına iyi geldiği, yüz, göz, ağız, dil, mide, bağırsak ve akciğer kaslarını güçlendirdiği, mide ve bağırsakların hareketlerini artırdığı tespit edilmiştir.

Lübnanlı bilim adamı Dr. Adnan et-Taşra, “Namaz ve Beden Eğitimi” adlı kitabında namazın genel faydalarını şöyle sıralamaktadır:

1. Kalp çalışmasını düzenler.
2. Damarları genişletir, hücrelere esneklik kazandırır.
3. Sindirim sisteminin çalışmasını artırır, kabızlığı önler.
4. Mafsal iltihaplarına mani olur, hareket kabiliyetini artırır.
5. Hastalıklara karşı vücut direncini güçlendirir.
6. Adaleleri güçlendirir, beden ve zihin sağlığı kazandırır.
7. Vücut organlarının kusurlarını giderir, onları güzelleştirir ve onlara estetik kazandırır.

8. Hafızayı güçlendirerek dikkat melekmesini geliştirir.
9. Özellikle spor gibi müsabakalara katılan oyunculara moral verir.
10. Günlük iş ve meslek yorgunluğunun yol açtığı sıkıntılarını giderir, insana huzur ve sükûnet kazandırır.
11. Vücudun bütün organlarının dengeli bir şekilde büyümesini ve gelişmesini sağlar.
12. Namaz hareketleri kan dolaşımını düzenler, beyne istikrarlı bir şekilde kan gitmesini sağlar. Sıvı halindeki organımız denebilen kan, akciğerlerde ve böbreklerde temizlenir, oksijen ile yüklenir ve bütün vücuda yayılmak üzere kalbe gelir. Kalp, kanı vücudun en ücra yerlerine kadar ulaştırmak üzere pompalar.

Namaz kılmanın ve sünnet üzere yaşamının, insan sağlığına olan faydaları bilimsel araştırma ve deneylerle ispat edilmiştir. Bu faydalar, başta koruyucu hekimlik olmak üzere, sağlığın her alanını kapsamaktadır. Bunların bir kısmı aşağıda belirtilmiştir.

1. Araştırmalar göstermektedir ki hareketsizlik ve uzun süreli istirahat kemikleri dumura uğratar. Çünkü hareketsizlik, kemiklerdeki yıkım hücrelerinin çalışmasını artırırken inşa hücrelerinin hareketlerini de zayıflatır. Günde yaklaşık olarak toplam 2 saatlik bir süreyi kaplayan 17 rekâat farz ve sünnet namazları, kılan bir Müslüman için böyle birşey söz konusu değildir.

Namazdaki hareketler, vücuttaki bütün kemik ve eklemleri harekete geçirir ve böylece kemikler korunup, sağlamlaşır. Bu nedenle de namaza devam eden Müslüman toplumlarda kamburluğun daha az görüldüğü tespit edilmiştir.

Allah Rasûlü, vücutta 360 adet eklem bulunduğunu (Hz. Peygamber'in bilimsel bir mucizesi olan bu sayı, son araştırmalarla ancak 1994 yılında kesinleşmiştir) ve her eklem için

her gün bir sadaka gerektiğini, namazdaki tesbih, tekbir ve tahmidin birer sadaka olduğunu ifade etmektedir.²⁰⁹

1. Bel ağrısı halk arasında yaygın olarak görülen bir rahatsızlıktır. İnsanların %70'inin hayatlarının bazı dönemlerinde bel ağrısı hissettikleri tıbbî araştırmalarla kesinleşmiştir. Yapılan araştırmalarda, küçük yaşta namaza başlayan insanlarda bel ağrısı vakasının yok denecek kadar az olduğu tespit edilmiştir.²¹⁰

2. Başını günde 80 defa yere koyup secde eden kişinin beyine, kan daha fazla ulaşır. Beynin zar tabakası, 80 defa daha fazla kanla beslenir Bu da, beynin daha iyi çalışmasını sağlar, hafızayı kuvvetlendirip, düşünme melekesini güçlendirir.

3. Namaz, ânî hareketlerin yol açtığı arızalara karşı güç kazandırır. Mesela uzun süre oturduktan sonra ayağa kalkan insanlarda görülen baş dönmesi, baygınlık ve tansiyon düşmesi gibi arızalar namaz kılanlarda çok daha az görülür.

4. Namaz kılmaktaki izometrik hareketler, midedeki gıdaların karışmasına, safranin kolay akmasına ve dolayısıyla safra kesesinde birikinti yapmamasına, pankreastaki enzimlerin kolay boşalmasına yardımcı olmaktadır. Böbreğin ve idrar yollarının hareketinden dolayı, böbrekte taş oluşumunu önlenmesine ve mesanenin boşalmasına da yardımcı olur.

5. Mısır İskenderiye Üniversitesinden Prof. Dr. Tefvik Avlan'ının tespitine göre, düzenli ve sünnete uygun namaz kılan kişilerde varis hastalığı nadir görülmektedir.

Namaz, Allah'a imandan sonra en büyük farzdır. Dinin direği, İslam'ın ve Müslümanlığın sembolüdür. Bütün iyiliklerin kaynağı, bütün ibadetlerin özü ve özeti olan namaz bütün ümmetlere farz kılınan bir ibadettir. Toplumunu her türlü kötülüklerden men ederek asayişini sağlayan namaz, adalet ve barış

²⁰⁹ Riyazüs-Salihin Cilt 1 s. 146 1991 Çelik Yay.

²¹⁰ Nisan 2000 Uluslararası Çocuk Tıp Kongresi, Katar.

demektir, beden ve ruh sağlığı demektir. Allah tarafından hayatı namazdaki hareketlere programlanmış olan insan, namaz ile dünyada da bir cennet hayatı yaşayabilir.

b. Oruçta Sağlık

Koruyucu hekimliğin en etkili yollarından biri de sünnete göre oruç tutmaktır.

Orucun birçok hastalığa karşı insanı koruduğu tıbben sabittir. Hemen hemen bütün doktorlar, orucun, sağlıklı da olsa her insan için hayati bir zaruret olduğunu söyler. İnsan vücudunda biriken zehirlerin ancak oruçla giderildiği ifade edilir. Tespitlere göre insan hayatı boyunca, yediklerinden, içtiklerinden ve teneffüs ettiği havadan, karbon oksitler, kurşun ve kükürt olmak üzere toplam 200 kg civarında zehir alır ki bu maddeler, insanın vücut ve ruh sağlığını olumsuz yönde etkiler. Birçok müzmin hastalıkların gizli sebebi olan bu zehirleri, her doktor fark edemeyebilir. İşte hücrelerdeki bu zehirli maddelerden kurtulmanın en etkili ve kolay yolu oruç silahıdır. Bu hikmetten olsa gerek Allah Rasûlü “oruç kalkandır”²¹¹ diyerek, orucun insanları günahlara karşı koruduğu gibi mikroplara ve hastalıklara karşı koruyan bir silah olduğunu ifade etmektedir. Oruç, hücrelerdeki bu zehirleri yok ederek hücreyi temizler, korur ve aktif hale getirir.

Oruç tutun sağlık bulun, oruç kalkandır” diyen Peygamberimiz’in bir mucizesi, “Kur’an ve Hadiste İlm-i İ’caz Heyeti” üyelerinden Mısırlı bilim adamı Abdüddaim Kühayl, Hz. Peygamber’in, “Oruç kalkandır”²¹² hadisindeki tabiri ve hikmeti şöyle yorumlar: “Bilindiği gibi kalkan, insanı düşman darbelerine karşı koruyan, onu gizleyen bir silahtır. Oruç da

²¹¹ Buhâri, Savm, 9

²¹² Buhâri, Savm 9; Müslim, Sıyam 163

görevini gizli yapan fakat görünmeyen bir silahtır ki zayıf ve yaşlı hücreleri yok eder. Aynı zamanda zehirli maddelere hücum ederek gizlendikleri yerden söküp çıkarır sonra defeder. İlaçların senelerce verdiğini oruç 30 günde verir. Üstelik hiçbir yan tesiri de yok. Vücudun savunma ve bağışıklık sistemini güçlendiren oruç, kelimenin tam manasıyla bir silahtır ki bizi muhtemel mikroplardan korur ve birçok hastalığı da tedavi eder. Rasûlüllah'ın "oruç kalkandır" tabirinde tıbbî ve bilimsel bir incelik görülmektedir. Bu hadis Peygamber'in açık bir mucizesi değil mi?"²¹³

Oruç ve sağlık üzerindeki etkisi konusunda araştırmalarıyla bilinen ve oruçla çok hasta tedavi eden Amerikalı Dr. Mac Fadon şu tespitte bulunur: "Hasta olmadığı takdirde her insanın oruç tutmaya ihtiyacı vardır. Çünkü gıda ve ilaç yoluyla alınan zehirli maddeler vücutta birikir, vücut ağırlaşır ve hasta gibi olur ve yavaş çalışır. Oruç tuttuğunda bu zehirler çözülür, vücut hafifler, yükten kurtularak, zinde, dinç ve sağlıklı olduğunu hisseder.

Tıp otoriteleri, beden ve ruh hastalıklarından korunmanın yolunun, zaman zaman tutulan oruçla birlikte sağlıklı bir gıda rejiminden geçtiğini söylemektedirler.²¹⁴

Alman Prof. Hans Detlef Fasman, ara sıra oruç tutmanın beyni aktifleştirdiğini söyler. Fasman bunu, İslam ülkelerinde yapılan araştırmalara dayandırır. Araştırmalara göre, beynin sinir hücreleri vücudun en önemli ve en hassas hücreleridir. Onun için sağlıklı beslenme birçok hastalıkları defeder. Bilim adamları, orucun beyin hücrelerini çalıştırmada etkili bir rol oynadığını belirttiler.

²¹³ www.55a.net

²¹⁴ Altun, Ahmet, Hz. Peygamber Sünnetinde Sağlık Mucizeleri, Ensar Neşriyat, 2013

Oruç esnasında, vücuttan atılan en zararlı maddelerden biri de kan damarlarının çeperlerine yapışan yağ kütleleridir. Oruç esnasında bu yağlar kar gibi eriyerek vücuttan atılmaktadır. Bunun neticesinde damarlardaki kan akışı hem hızlanır hem de çoğalır ve hücrelere fazla besin ve oksijenin gitmesini sağlar, sağlığı getirir yaşlılığı geciktirir.

Orucun en iyi ve etkili şekli düzenli tutulan oruçtur. Ramazan orucundan sonra sünnet olan 6 gün şevval orucu, Hz. Peygamber'in düzenli olarak tuttuğu pazartesi ve perşembe günleri orucu, yine onun tutup tavsiye ettiği beyaz günler (eyyamü'l-bîd) denilen her kameri ayın 13., 14. ve 15. günleri orucu, düzenli tutulan oruçlardır.

Orucun sağlık boyutu

Oruç psikolojik hastalıklara karşı en güçlü silahtır: Yapılan araştırmalara göre oruç beyin hücrelerini dinlendirmesi yanında vücut hücrelerindeki zehirleri temizler, bu da oruçlunun psikolojisini olumlu yönde etkiler. Orucun başlamasıyla kan, zehirli atıklarını dışarıya atarak temizlenir. Daha temiz olan kan beyne gidince beyni de temizlemiş olur, temizlenen beyin daha iyi düşünür ve daha sağlıklı kararlar verir. Bu da psikolojik rahatlığa yol açar.

Bu gerçekten yola çıkan Moskova Psikoloji Enstitüsü Müdürü Dr. Yuri Nikolayev, psikolojik problemlili 17 bin hastayı oruçla tedavi etmiş ve başka tedavi yöntemlerinin başarısız olduğu bu hastalarda, oruçla tedavi yöntemiyle ciddi bir başarı elde etmiştir.²¹⁵

Orucun sağlığa olan etkisi konusunda bir araştırma sonucunu yayınlayan Japon tıp dergisi, orucun hayatın sıkıntı ve meşakkatlerine, tekrarlanan başarısızlıklara karşı koyma direnci

²¹⁵ Altun. Ahmet, a. g. e.

verdiğini yazmıştır. Hayal kırıklığını, şizofrenik hastalıkları tedavi eder, uykuyu düzenler ve insanı psikolojik olarak sakinleştirir.²¹⁶

Oruç fazla kilo ve şişmanlığa engeldir: Orucun başlamasıyla, zayıf ve hastalıklı olan hücreler daha güçlü olan hücrelere yem olmak suretiyle yok olur. Bu esnada vücut, hazım işlemine ve birikmiş zararlı yağları eritmeye başlar, zehirli maddeler bozuk dokularla birlikte dışarı atılır.

Araştırmalara göre ABD halkının %60'ı şişman olup bunun devlete maliyeti yılda 117 milyar dolardır. Ayrıca günde 1000 (bin) Amerikalı fazla yemekten yani fazla kilodan dolayı ölmektedir. Ayrıca şişmanlığın, başta şeker, kalp hastalığı, eklem iltihabı, solunum yolları problemi ve stres olmak üzere birçok tehlikeli hastalıklara doğrudan sebep olduğu bilinmektedir.

Yapılan araştırmalara göre, 1,5 milyar insanın, bir yılda zayıflamaya harcadığı parayla, 850 (sekizyüzelli) milyon aç insanı doyurmak mümkündür.²¹⁷ Gıda krizinin küresel bir sorun olarak gündemini koruduğu günümüzde, oruç, açlıktan ölenlerle, fazla yemekten ölenler arasındaki dengeyi sağlayarak sağlıklı bir hayat sunmuş olur.

Dünya genelinde 2010 yılında yapılan bir araştırma ile obeziteden ölenlerin sayısının açlıktan ölenlerin sayısının üç katı olduğu ortaya çıkmıştır. Araştırmaya göre 2010 yılında şişmanlığın yol açtığı hastalıklar sebebiyle 3 milyon kişi ölmüştür. Bu sayı, açlıktan ölenlerden 3 kat daha fazladır.²¹⁸

Oruç şehveti azaltarak cinsel suçlardan korur: Araştırmalar, oruç esnasında cinsellik hormonu üretiminin yok denecek düzeye indiğini göstermektedir. Hz. Peygamber'in, "Evlenmeye

²¹⁶ The Sapporo Medical Journal, 1986; 55

²¹⁷ <http://www.alternatifayincilik.com/gida/eker>, Erişim, 13. 07. 2014

²¹⁸ dunyablteni.org, Erişim, 13.07.2014

maddi imkânı olmayanlar oruç tutsun çünkü oruç şehvet kırıcıdır"²¹⁹ buyurarak ilmi bir mucizeye 14 asır önce işaret etmiştir.

Oruç ömrü uzatır: Hayvanlar üzerinde yapılan deneylerde, aç bırakılan hayvanların, yani bir nevi oruca tabi tutulan hayvanların ömürlerinin diğerlerine göre daha uzun olduğu tespit edilmiştir. Oruçla ilgili olarak gayri müslim bilim adamlarının yaptığı birçok araştırma, orucun ömrü uzattığını, vücuda sağlık ve afiyet verdiğini ortaya koymaktadır. Oruçla hücrelerin sürekli temizlenmesi, yenilenmesi ve zehirli maddelerden arınması neticesinde hücrenin ömrü uzar ve bunun sonucunda da yaşlılık gecikir bu da uzun ömür anlamına gelir. Ayrıca oruçlu olma halinde insanın ihtiyaç duyduğu protein miktarı beşte bire iner. Bu durum da hücreleri dinlendirir ve sağlıklı hale getirir.

Oruç, uyuşturucu ve sigara bağımlılarını tedavi eder: Tıp otoritelerine göre, oruç, insanda uyuşturucu ve sigara kullanma isteğini büyük ölçüde azaltır. Oruç, insan vücudunda gizli bir silah olarak çalışıp nikotin gibi zehirli maddeleri def eder. Aynı zamanda kanı temizler ve sigara içme isteğini azami derecede azaltır.

Oruç, eklem ağrılarını şifadır: Araştırmacılar, orucun, bel, omurga ve beyin ağrılarını tedavi ettiğini müşahede etmişlerdir. Norveç'te yapılan bir araştırma, dört hafta olmak şartıyla, orucun, eklem iltihabını başarılı bir şekilde tedavi ettiğini göstermiştir.²²⁰

Oruç vücuda enerji sağlar: Uzmanlara göre, insan oruçlu iken enerji düzeyi azami seviyeye çıkar. Bilindiği gibi vücut enerjisinin onda biri, yediğimiz yiyecek ve içeceklerin

²¹⁹ Buhari, Müslim

²²⁰ <http://www.vanderbilt.edu>

hazmında harcanıyor. Yeme içme ne kadar çoğalırsa enerji tüketimi de o derece artar. Oruçlu insanda bu enerji, tasarruf edilir. Tasarruf edilen bu enerji, vücuttaki zehirleri atmada ve vücudu temizlemede kullanılır. Hastalıkların enerji eksikliğinden ortaya çıktığı tıbben bilinmektedir.

Oruç sindirim sistemi için en iyi ilaçtır: Bağırsaklarda görülen hastalıkların %85'i kirli kandan kaynaklanır. Kolon iltihabı, müzmin bağırsak hastalıkları bu cins hastalıklardandır. Doktorlar, bağırsak ve kolon hastalıklarını tedavide şifanın oruçta olduğunu belirtirler.

Orucun, yukarıda sağlıkla ilgili olarak zikredilen faydalarından başka, Müslüman olmayan ülkelerde on binlerce hastayı kapsayan araştırmalarda orucun şu hastalıklara da şifa olduğu tespit edilmiştir:

- 1- Yüksek tansiyon.
- 2- Şeker hastalığı.
- 3- Solunum cihazı hastalıkları.
- 4- Damar sertliği ve kalp hastalıkları.
- 5- Cilt hastalıkları, özellikle müzmin egzama hastalığı.
- 6- Böbrek hastalığı.
- 7- Kanser gibi habis hastalıklar.
- 8- Ve koruyucu hekimlikte oruç bir numaralı ilaç olarak karşımıza çıkmaktadır.

Şunu da belirtmek gerekir ki oruç ile aç kalmak arasında büyük fark vardır. Aç kalmak, şeker ve bazı mide hastalıklarına zararlı iken orucun tam aksine bu hastalıkları tedavi ettiği yapılan araştırma ve deneylerle tespit edilmiştir. Çünkü oruçta niyet, inanç ve ruh boyutu vardır. İnanç ve niyet yani işin manevi boyutu bütün hastalıkları tedavi ettiği bilimsel bir gerçektir. Onun için batıda hastaları aç bırakarak tedavi etmekle

İslamî oruçla tedavi olmak arasında açık bir fark görülmektedir. *Oruç kalkandır* hadisi bir peygamber mucizesidir.

Orucun, ruh ve beden üzerindeki sağlık etkisi sünnete uygun olması şartına bağlıdır. Sünnete uygun olan yeme ve içmede, ifrata kaçmadan tutulan oruçta, ruh ve beden güçlenir, kul daha aktif ve istekli bir şekilde gece gündüz ibadetle meşgul olur, bunun neticesi de, dünyada afiyet, ahirette de mağfirete mazhar olmaktır. Ancak çok gariptir ki günümüz Müslümanlarının önemli bir kesimi, ramazan ayında tembelleşiyor, teravih ve teheccüt namazlarını eda edemez hale geliyor. Çünkü gece yemek, gündüz de uyumakla meşgul olanlar Ramazanda kilo vermek yerine kilo alır. Bir kişilik oruç tutulur, iki kişilik yemek yenir. Orucun sağlıkla ilgili bilimsel mucizesinden bahsedilir. Bunlar başkalarını aldatmadan önce kendilerini aldatırlar.

Müslümanların bu durumunu gören bir Fransız yazar, “Ramazanda Beslenme Programı” adında bir kitap yazar. BBC televizyonunun da haber olarak verdiği bu kitapta, orucun faydalı olması için ramazana özel, sağlıklı beslenmenin kuralları anlatılır. Bu kurallar incelendiğinde, Kur'an ve sünnetteki kurallar ve tavsiyeler olduğu görülür. Kitabında Müslümanların ramazanda kilo aldıklarını belirten yazar, bunun sebebini, iftar ve iftardan sonra fazla, sahurda ise az yemeğe bağlar ve şöyle der: “Yatağa girmeden önce fazla ve ağır yemekler yediğin zaman, sen istirahat ederken vücudun da gıda depoluyor. Bu ise fazla kilo ve şişmanlığa, şişmanlık da birçok hastalığa yol açar. Bundan korunmanın yolu da, iftarı hafif yapmak ve sahura kalkmaktır.

Mısır Mansura Üniversitesi tıp fakültesi öğretim üyelerinden Mahmut Abdullah Neca “Oruc Şifadır” başlıklı makalesinde Fransız yazara atıfta bulunarak “Biz Müslüman olarak,

gayrimüslimlere ihraç ettiğimiz ve daha sonra terk ettiğimiz gerçekleri, sonra onlardan ithal etmeğe başladık ve onların tavsiyelerini uygulamaya çalıştık.”²²¹

Beyaz Günler Orucunda Sağlık mucizesi

Buhari’de yer alan bir hadiste Allah Rasûlü, “Dostum (Cebrail), her ay üç gün oruç tutmamı tavsiye etti.” der.

Tirmizî ve Neseî, Ebu Zer’den şu hadisi rivâyet ederler; “Ey Eba Zerr, her ay 3 gün oruç tutarsan 13., 14. ve 15. günleri tut.”

Ebu Davud ve Neseî’de, Kudame b. Milham, şu rivayeti yapar: “Efendimiz, bize eyyâm-ı biyd’de (beyaz günler) oruç tutmayı emrederdi ve “Bu, bütün sene oruç tutmak gibidir.” buyururdu.

Başta Kütüb-ü Sitte olmak üzere, hadis kitaplarında, “beyaz günler” denilen günlerde oruç tutmayı emreden birçok hadis vardır. Kamerî Ay’ın 13., 14. ve 15. günlerinde oruç tutmak sünnettir. Bu günlere beyaz günler denmesinin sebebi, gündüz güneşle, gece de dolunayla 24 saat aydınlık olmasından dolayıdır. İnsan üzerindeki olumsuz etkisinden dolayı, Hz. Peygamber tarafından dolunay’a rastlayan günlerde oruçun tavsiye edilmesi, O’nun kıyamete kadar devam edecek mucizelerinden biridir. Efendimiz, dolunayın insan vücudu üzerindeki zararlı tesirlerinden de haber verir ki; bu, 14 asır sonra anlaşılmıştır. Efendimiz, beyaz günlerin zararlı tesirlerinden korunmasını tavsiye ederken tedavi yolunu da gösterir ve mûcizevî tıbbıyla asırlar ötesine ışık tutar.

Son zamanlarda ilim adamlarının dikkatini çeken yeni bir konu var: İnsanoğlunun ayak basıp yakından tanıdığı Ay’ın, insanlar üzerindeki tesiri. İlim adamlarının araştırmalarına göre,

²²¹ www.55a.net

dev okyanuslarda med-cezir olaylarına yol açan dolunay, vücudunun %70'i su olan insanoğluna da tesir eder. Vücuttaki sıvı dengesi bozulur, beyindeki düzenli işleyiş aksar ve kalp atışı hızlanır. Özellikle kalp ve şeker hastalarında tehlikeli sonuçlara yol açabilen dolunay, sinir sistemindeki hücrelerin işleyiş düzenini bozduğu için dengesizlikler meydana getirir. Bunda, vücuttaki elektrik akımının iki misline çıkması da büyük rol oynar. Dolunay'ın kadınlara daha fazla tesir ettiği araştırmalarla tespit edilmiştir. Ayın çekim gücünün maksimum olduğu dolunay vaktinde, daha sinirli ve kontrolsüz oluruz. Ânî sinirlenmelerin, dengesiz hareketlerin, düşünülmeden yapılan davranışların bu gecelerde üst üste geldiği yine araştırmalarla ortaya konmuştur.

Dolunay günlerinde suç ve intihar oranları artmaktadır.

1993 yılının Ağustos ayındaki dolunay günlerinde, Almanya'da, adam öldürme, cinnet geçirme ve intihar olaylarında artışlar meydana geldi. Yapılan araştırmalara göre dolunay, yalnız Kuzey Avrupa ülkelerinde değil; yeryüzünün her yerinde insanları etkiler. Psikologlar, dolunay zamanında, insanda bir ruhî değişimin oluştuğu tespitinde bulunmaktadır. Ay'ın bu günlerinde cinnetlerin arttığını belirten Fransız araştırmacı Rene Claude Guillot, işlenen cinayetleri araştırmış ve konuyla alakalı olarak "*Dolunay Cinayetleri*" adlı bir kitap yazmıştır. Araştırmacı: "*Yalnız Fransa'da değil; Amerika'daki polis kayıtlarından da dolunay gecelerinde işlenen cinayetlerin sayısında artış olduğunu tespit etmek mümkündür.*" der.

Ayrıca iki Hintli bilim adamı, 1980 ve 1984 yıllarındaki dolunaylar sırasında görülen suç oranının bariz şekilde arttığını belirtir. Bu çalışmalar, ciddi bir tıp dergisi olan "*British Medical Journal*" da yayınlanmıştır.

Prof. C. P. Thakur'a göre, dolunay günlerindeki intihar ve

cinayetlerin artış sebebi, insan vücudundaki gel-git dalgalarıdır. Dolunay sırasında Dünya, Ay ve Güneş, aynı doğru üzerinde olduklarından, Ay'ın insan üzerindeki çekim kuvveti ile birlikte vücuttaki su miktarı %60'ı aşar. Bunun yol açtığı bedenî ve rûhî değişmeler ise suç işleme eğilimini artırır.

Araştırmacılar, beş yıl içinde üç polis karakoluna bildirilen suçları bilgisayara yükleyip neticeyi dolunay tarihleri ile karşılaştırarak bu sonuçlara varmışlardır.²²²

Dolunayın insan üzerindeki etkisini dikkate alan İbni Sina, “Kanun” adındaki kitabında, kan aldırmanın, aybaşıları veya sonlarında değil, ayın ortalarında yapılmasının önemini belirtir.

ABD’li psikiyatrist Dr. Lebir de, “Ayın Tesiri” adlı kitabında dolunayın, insan davranışlarına etkisi konusunda şunları yazar: “İnsan vücudunun da, yeryüzü gibi %70’i su, geri kalan ise katı maddelerden oluşmaktadır. Deniz ve okyanuslarda med-cezire sebep olan ayın çekim gücü, dolunay günlerinde insanlarda da med-cezir olayına sebep olmaktadır. Özellikle, alkolikler, suç işlemeye meyilliler, kavgacılar, akıl ve duygusal bakımdan istikrarsız olanlar, dolunay günlerinde daha çok etkilenirler. ‘Ay deliliği’ denilen olaylar bu günlerin insan mizacına yaptığı tesirin neticesinde meydana gelir.”

Allah Rasûlü, on dört asır önce, bu bilimsel sağlık mucizesine işaret eder. Kur’an da Rasûlülâh için şöyle diyor: “Onun konuştuğu vahiyden başka bir şey değildir”.

2. Sünnette Bulaşıcı Hastalıklardan Korunma

Allah Rasûlü’nün, koruyucu hekimlik adına sağlıkla ilgili tavsiyeleri, sağlığın her alanını kapsamaktadır. 14 asır önce bulaşıcı hastalıklarla ilgili hiçbir şey bilinmezken Allah Rasûlü,

²²² www.gizlibilimler.com

bulaşıcı hastalıklarla ilgili, mü'minleri uyarılmış ve korunma yollarını göstermiştir. Bulaşıcı hastalıklardan korunma ile ilgili olarak Efendimiz'in telkin ve uygulamalarının tamamında, mikroplara işaretler vardır. Kendisinin bildiği, başka kimsenin bilemediği ve XIX. yüzyılda, mikroskopun keşfiyle bilinebilen bulaşıcı hastalıklara yol açan mikroplardan korunma yollarını asırların idrakine göre söylemiştir. Efendimiz, o gün mikrop kelimesini kullansaydı, hiç kimse, mikrobu anlayamayacaktı. Müşriklerin de tepkisiyle mü'minlerin morali bozulabilir, şüpheye düşebilirlerdi. Bu nedenle Efendimiz, öyle anlatır ki bütün asırlarda geçerli olur. Her ne kadar Mü'minler Efendimiz'in tavsiye ve uygulamalarını sünnet ve sevap niyetiyle yapmışlarsa da, sünnete uymanın hikmetlerini, dünyevi faydalarını bilmezlerdi. Sünnetin sağlık konusundaki faydaları mikrobun keşfiyle, bilimsel araştırmalarla bir bir ortaya çıkmaya başladı.

Aşağıda, bulaşıcı hastalıklara yol açan mikropların varlığına işaret eden Efendimiz'in sağlık konusundaki bazı tavsiye ve uygulamalarına yer vereceğiz:

a. Aksırma (hapşırma)

Hayat kaynağı olan hava, Allah'ın en büyük nimetlerinden-
dir. Sadi Şirazi Gülistan adlı kitabının girişinde der ki 'her nefes alışta hayatın devamı, nefes verişte ise rahatlık sağlanır ve her nefes alıp vermede iki nimet var ve bu nimetlere de şükür gerekir.

Şükür gerektiren havanın temiz tutulması hayatî bir meseledir. Sigara dumanı, muhtelif kimyasal gazlar ve fabrika bacalarından çıkan dumanlarla havayı kirletmek insanın bindiği dalı kesmesi demektir. Günümüzde bu yapılmaktadır. Efendimiz 14 asır önce insanın teneffüs ettiği havayı temiz tutmak için yapılması mümkün olan ne varsa onu söylemiş ve

yapmıştır. Efendimiz, o gün bilinmeyen ancak bugün mikrop- larla havayı kirlettiği anlaşılan, hastalık bulaştırabilen aksırma, esneme, öksürme, yere tükürme ve sümükürmeyi bir kurala bağlayarak bulaşıcı hastalıklara karşı insanı korumaya çalış- mıştır.

Ebu Hüreyre'nin rivayet ettiği bir hadis şöyledir:

‘Rasûlüllah hapşırdığında elini veya elbisesini ağzına koyar, sesini gizler veya hapşırmayı içinden yapardı.’²²³ Bilindiği gibi aksırmanın sağlığa büyük bir yararı olduğu gibi sevap yönü de var. Hapşıran bir Müslümanın “*elhamdülillah*” demesi, orada bulunanların da hapşıran kişiye, “yerhamükellah / Allah sana rahmet etsin.” diyerek mukabelede bulunması, hapşıran kişi- nin de tekrar, “*yehdînâ ve yehdikümullah / Allah bize ve size hi- dayet etsin.*” demesi, Peygamber Efendimiz’in sünnetidir. Efendimiz’in, aksırdığında elbisesiyle ağzını kapatması, aksır- ma ile milyonlarca zerrenin havaya karışmasını engellemesi, günümüzde O’nun bilimsel bir mucizesidir. O bunu bilinçli yapardı, çünkü Allah Rasûlü, o gün bilinmeyen ancak mikros- kobun icadı ile bilinebilen mikrobun varlığını vahiy ve ilhamla bilmekteydi. Rasûlüllah herhangi bir mikrop tanımını yapma- dan koruyucu hekimlik anlamına gelen bir davranışta bulun- muştur. Her ne kadar Batılılar XIX. yy’da ilk olarak “mikrop” tan Fransız bilim adamı Pasteur’ün bahsettiğini söylese de, as- lında ondan dört yüz yıl önce yani 15. yüzyılda yaşayan Ak- şemseddin mikrobi bilimsel bir şekilde tarif ve tespit etmiştir. Nitekim Akşemseddin “Maddetü’l-Hayat” adlı tıbbî eserinde hastalıkların, vücuda giren bir takım görünmeyen tohumlar- dan hâsıl olduğunu, kuluçka devirleriyle yani vücuda girişlerin- den hastalığın meydana çıkışına kadar geçen süreleriyle

²²³ Ebû Dâvud, Edeb:90)

beraber tespit ve izah ederek ‐bakteriyoloji‐ ilminin esaslarını kurmuştur.²²⁴

Tıp mütehasşsılarına göre, aksırmakla saniyenin onda biri kadar bir zamanda gözlerimiz ve hava geşitlerimiz kapanarak, saatte 300-350 km hızla 85.000.000 bakteriyi bomba gibi havaya fırlatırız. Bilim adamları aksırmanın nasıl meydana geldiğini anlayabilmek için çok hızlı fotoğraf çeken makinelerde özel bir teknik kullanmış ve ancak saniyenin 1/100.000'inde kareyi dondurarak istedikleri resimleri elde edebilmişlerdir. Resimde görülen zerreciklerin çevresindeki sıvı tabaka buhar olup uçar ve zerrelere (mikroplar) havada uçuşurlar. Bilim adamları, biri aksırdıktan yarım saat sonra havada hâlâ 4.000 zerreciğın uçuştuğunu ortaya çıkarmışlardır. Bu zerrecikler zararsız su tanecikleri veya cansız maddeler değildir. Tek bir damlanın 19.000 bakteri kolonisi meydana getirdiğı müşahede edilmiştir. Tek bir aksırık 85.000.000 bakteriyi çevreye saçabilmektedir. Hapşırın kişinin mikropları etrafa saçmaması ve grip gibi hastalıkları yaymaması için eliyle ya da bir mendil ya da elbisesiyle ağızını kapaması, mikropların havaya yayılmasını önlemiş olmaktadır. İşte bu sebeplerden dolaydır ki milyonlarca mikrop ve zararlı maddelerden kurtulduğumuz için aksırdıktan sonra Rabbimiz'e şükür için ‐elhamdülillah‐ demekteyiz.²²⁵

b. Esneme

Esnemek; uykusuzluk, yorgunluk veya can sıkıntısı sebebiyle kişinin gayr-i irâdi bir şekilde ağızını açarak uzunca nefes alıp vermesidir. Bu hâl, bir bakıma dalgınlık ve gaflet göstergesidir. Esnediğı hiç görülmeyen Efendimiz, ‐Biriniz esneyeceği zaman gücü nisbetinde onu gidermeye çalışsın. Çünkü bir

²²⁴ Yıldız, İlhan, muhder. com, erişim, 08. 07. 2014

²²⁵ Kunfeyekun. org, erişim, 08. 07. 2014

kimse esnediğinde şeytan ona güler.”²²⁶, “Biriniz esnediğinde eliyle ağzını tutsun. Zîra şeytan onun ağzına girer”²²⁷ diye uyarmıştır. Esnemenin şeytandan olması, şeytanın bunu sevmesindedir. Çünkü şeytan, esnemeye yol açan fazla yeme ve tenbellikten hoşlanır. Esneme, gayr-i ihtiyarî olduğu için günah değildir. Efendimiz, esnemeyi sağlık için bir adaba bağlayarak kontrol altına almıştır.

Bilindiği gibi akciğer rahatsızlıkları, hava yoluyla bulaşan hastalıkların büyük çoğunluğunu teşkil etmektedir. Havada bulunan mikroplar, derin nefes alınınca bronşlara ve akciğerlere kadar inerek hastalık yapar. Efendimiz “Sizden biriniz esmeyeceği zaman elini ağzına koysun; zîrâ zararlı şeyler ağzına girer.”²²⁸ buyurmuştur. Esneme sırasında havadaki mikropların bademcikleri geçerek hava keselerine kadar gitmemesi için ağızımızı kapatmamız lâzımdır. Böylece üst ve alt solunum yollarına hava yoluyla bulaşacak hastalıklara mâni olmuş oluruz.

c. Uykudan uyanırken elleri yıkamak

Efendimiz, “sizden biriniz uykudan uyandıği zaman üç defa elini yıkamadan kaba sokmasın. Çünkü (kişi) elinin nerede gecelediğini bilemez”²²⁹ buyurmaktadır.

Hadisten anlaşıldığına göre, bu emrin sebebi; insanın gece ellerini nerelerde gezindiğini bilmemesidir. Geceleyin eller, vücudun pis yerlerinde dolaşarak ya da sivilceli ve yaralı yerleri kaşıyarak kirletebilir, mikrop taşıyabilir. Dolayısıyla kaba sokmadan önce elleri yıkamayı emrederek ellere bulaşan mikropların ağız yoluyla vücuda girmesini önlemiş olur. Aynı

²²⁶ Buhâri, Edeb, 125

²²⁷ Müslim, Zühd, 57-58

²²⁸ Ebû Davud, Müslim, Müsned

²²⁹ Buhâri, Vudû’ 26; Müslim, Taharet 87

maksada binaen Efendimiz, mikrop yuvası olan tırnakları kesmeyi, koltuk altı ve etek kıllarını tıraş etmeyi fitrî temizlikten sayar, tırnakların ve kılların gömülmesini emreder.

O gün, mikroskop mu, X ışınları mı, laboratuvar mı vardı ki Allah Rasûlü, insanın eline bulaşacak mikropları bilsin ve bu mevzuda ümmetini ikaz etsin? Hepsinin ötesinde bir hakikat var, o da, bütün bunları, O'nun vahiy ve ilhamla bilmiş olmasıdır. O'na öğretiliyor, O da bunları ümmetine talim ve tebliğ ediyordu.

d. Hastalardan uzak durmak

Bazı hastalardan hastalığın bulaşabileceğini bilen Efendimiz, bu konuda mü'minleri uyarmıştır:

“Aslandan kaçtığı gibi cüzzamlıdan kaç!”²³⁰, “Cüzzamıyla aranızda bir mızrak boyu mesafe olduğu halde konuşunuz.”²³¹

Bu hadis-i şerifteki benzetmeli ifadenin, bazılarının zannettiği gibi ne cüzzam mikrobunun, ne de cüzzamlının aslana benzemesiyle hiçbir münasebeti yoktur. Burada tavsiye edilen kaçma meselesi, ayakkabıları alıp firar etmek mânâsına da gelmemektedir. Allah Rasûlü, bu hadisleriyle bize, cüzzam denen hastalıkla mücadele etme ve ondan korunma çarelerini araştırmamızı tavsiye etmektedir. İnsanlar, aslana karşı ne denli titiz davranıyorlarsa cüzzama karşı da o kadar hassas olmalıydılar. Çünkü Allah Rasûlü'nün bütün sözlerinde ayrı bir derinlik vardır. Evet, O'nun sözlerindeki hakikatlere, ancak çok ciddi gayret ve çalışmalarla ulaşılabilir.

XIX yy'da havadaki toz zerreciklerinin ve mikroorganizmaların mikroskopla görülmesinden sonra, hasta ile sağlam kişiler arasına mesafe koyma anlayışı tıbbî kaideler içine girmiştir.

²³⁰ Buhâri, Tıbb 19

²³¹ Ramuz el-Ehadis 2/471

Tıp tarihinde hastalar arasına mesafe koyma meselesine ilk defa Efendimiz, “Cüzzamlı hastadan yırtıcı hayvandan sakınır gibi sakınınız. Cüzzamlı kimse bir vadiye indiği zaman, siz başka bir vadiye ininiz. Cüzzamlı hastalara devamlı olarak bakmayınız. Onlarla konuştuğunuz zaman, sizinle onlar arasında bir veya iki mızrak boyu mesafe bulunsun mealindeki hadîs-i şerifiyle dikkatleri çekmiştir. Bugün tıp otoriteleri bu mesafenin 70–80 cm’den az olmamasını tavsiye etmektedir.

Başka hadislerde, “Hasta olan, sağlam olanın yanına girmesin.”²³², “Hayvanlardan hasta olanlar, sahipleri tarafından sakın sağlıklı olanların yanına götürülmesin.”²³³ buyurulmaktadır.

Hadislerde hastalığın, insandan insana, hayvandan hayvana veya hayvandan insana bulaşabileceğine dikkat çekilmektedir. Burada mikrobun varlığına ve bulaşmanın gerçek olduğuna işaret edilmiştir.

Fakat bu durum, her hastalığın mutlaka bulaşıcı olduğu anlamına gelmez. İnsan, bazen hastalık mikrobunu taşıdığı halde o mikrop başkasına bulaşmaz. Çünkü onda koruyucu bir özellik vardır. Şayet her hastalık başkasına sirayet etseydi bir günde tüm insanlar helak olurdu denilmektedir. Hekimlerin de söylediği gibi bulaşmayı engelleyen bazı durumlar vardır. Allah Rasûlü, yukarıda geçen “bulaşma yoktur” hadisiyle de buna işaret etmiştir. Bu hadis, her hastalığın bulaşıcı olmadığını mucizevî bir şekilde bildirmektedir.

e. Karantina

Tarih boyunca insanları tehdit eden, toplu ölümlere sebep olan veba (taun), humma, sıtma ve çeşitli bulaşıcı hastalıklardan milyonlarca kişinin öldüğü bilinmektedir.

²³² Buhari

²³³ Buhari, Müslim

Efendimiz, mü'minleri bu dehşetli bulaşıcı hastalıklara karşı, bugün bilimsel bir mucize olduğu anlaşılan 14 asır önce söylediği şu hadisle korumuştur. “Bir yerde taun hastalığı olduğunu duyarsanız oraya gitmeyiniz. Eğer bir yerde taun hastalığı meydana gelmiş ve siz orada iseniz hastalıktan kaçmak maksadıyla oradan dışarıya çıkmayınız.”²³⁴

Peygamberimiz karantinayı tam mânâsıyla tarif etmiş ve yukarıdaki beyanlarıyla da uygulanabilirliğini göstermiştir. Karantinadan kaçan kişiyi savaştan kaçan kimseye benzetmiş, savaştan kaçmanın neticelerini insanlara hatırlatmıştır.

Suriye’de sahâbenin önde gelenlerinden pek çoğunun vefat ettiği bir veba salgını olmuş, Hz. Ömer de bu durumu yerinde görmek için Suriye’ye gelmişti. Hz. Ömer karantina bölgesine girip girmeme konusunda yanındaki sahâbîlerle istişâre ettikten sonra salgın bölgesine girmeyip geri dönmek isteyince, Ebû Ubeyde, “Yâ Ömer! Allah’ın kaderinden mi kaçırıyorsun?” deyince, Hz. Ömer de: “Ey Ebû Ubeyde! Keşke bu sözü senden duymasaydım! Evet, Allah’ın kaderinden kaçıp yine O’nun başka bir kaderine sığınıyorum. Bunun üzerine Abdurrahman b. Avf da: “Ben Rasûlullah’ın; ‘Bir yerde veba olduğunu duyarsanız, oraya girmeyin, şayet salgın sizin bulunduğunuz yerde ise oradan çıkmayın. ‘buyurduğunu işittim demiştir.”²³⁵

Bilimsel bir gerçek

Modern bilim, mikroorganizmaların ve onların sebep oldukları hastalıkların nasıl çoğaldığını yeni keşfetmiştir. Bilim adamları veba hastalığının olduğu bölgelerde yaşayan sağlıklı bireylerin de mikrobu taşıdıklarını ve yerlerinden ayrılmaları halinde vebanın başka bölgelere yayılmasına sebep olacaklarını

²³⁴ Buhari, Müslim, Ebu Davud, Müsned.

²³⁵ Müslim, Selâm, 32

belirtmişlerdir. Bu bilimsel gerçeğin keşfedilmesinin ardından bugün bütün dünyada bilinen tıbbî karantina sistemi uygulanmaya başlamıştır. Veba hastalığının görüldüğü şehirlerde yaşayanların oradan çıkmaları ve oraya dışarıdan birilerinin girmesi yasaklanmıştır. Avrupa, 15. yüzyılda veba salgını nedeniyle nüfusunun dörtte birini kaybetmişti. Aynı dönemde İslâm dünyasında veba salgını Avrupa'ya göre çok az görülmüştü.

Bilimsel bir mucize

Mikropların varlığının keşfedilmesine kadar insanlar hastalıklara kötü ruhların, şeytanların ve yıldızların neden olduğunu zannederlerdi.

Aynı şekilde hastalıkların bir insandan diğerine bulaşacağını da bilmezler, hastalıkları sihir ve büyülikle tedavi etmeye çalışırlardı.

Bu ortamda Hz. Peygamber, modern koruyucu tıbbın hastalıkların nedenlerini keşfettikten sonra tespit edebildiği bir kural belirledi: Bu da karantina uygulamasıydı. Karantina, bulaşıcı hastalığın diğer şehirlere ve yerleşim alanlarına yayılmaması için konan bir yasak ve bir tedbir idi. Hz. Peygamber bu bilimsel gerçeği yukarıda zikrettiğimiz hadislerinde bildirmişlerdir.

Bundan iki yüz sene önce veba hastalığının salgın olduğu bir yerde yaşayan ve etrafındaki insanların hastalıktan kırıldığını gören sağlıklı bir insana yerinde kalması ve hiçbir yere gitmemesi gerektiği söylenirse, o kimse böyle bir sözü delilik veya kendi hayatına yönelik bir düşmanlık kabul eder, derhal vebanın olmadığı yerlere kaçardı. Ancak tüm insanlar arasında yalnızca Müslümanlar, bu işin hikmetini bilmeseler de, Peygamber'in emrini yerine getirmek adına yerlerinden ayrılmıyorlardı. Müslüman olmayanlar nazarında onların bu davranışı alay konusu edilecek bir durum arz ediyordu. Ta ki

hastalığın olduğu bölgelerde yaşayan ve hastalık belirtisi göstermeyen sağlıklı bireylerin de veba mikrobi taşıdıkları ve gittikleri bölgelere veba götürme riski taşıdıkları keşfedilene kadar... Çünkü bu insanlar, yerlerinden ayrılmayı korkmadan ve kaygılanmadan sağlıklı insanlara karışınca veba mikrobunu da getirmiş oluyorlardı. Bu durumda taşıyıcılar hastalardan daha tehlikeliydi. Zira diğer insanlar onlardan kaçmıyordu. Peki, bu gerçeği Muhammed aleyhisselam'a kim bildirmişti? On dört asır önce bir insanın bu bilimsel gerçekten söz etmesi mümkün müydü? Yarattıklarını en iyi tanıyan ve bilen Allah katından gelen vahyi anlatıyorsa evet.²³⁶

3. Sünnet Olan Uykuda Sağlık

Uyku, Allah'ın insana bahşettiği büyük bir nimettir ve şükür gerektirir. Uyku, düşünmekten yorulan aklın, hüznün ve kederin yorduğu kalp için bir rahatlaktır. Beyinde bazı hücreler var ki sadece gece uyuyabilir. Allah dışında her canlı uyur. Kur'an, 'hiçbir uyku ve uyuklama Onu (Allah) tutmaz'²³⁷ der.

Uzmanlara göre, sağlıklı günlük uyku, yetişkinlerde 7, yaşlılarda 6 saattir. 4 saatten az, 8 saatten çok olan uyku ise sağlığa zararlıdır. İslam, çalışma ve uyku saatlerini sağlık esasına göre tanzim etmiştir. Bu da, sağlığın bütün kanun ve kurallarına örnek teşkil etmektedir. Allah, "Geceyi size libas (örtü), gündüzü de maişet vesilesi kıldım"²³⁸ buyurmaktadır. Başka bir âyette de sükûnet bulasınız diye geceyi yarattım"²³⁹ der. tıbbî tespitlere göre, beynin iç kısmında "pineal" adındaki bez, "melatonin" diye bir hormon salgılar, bu hormonun

²³⁶ <http://www.ejaz.org/ejaz/index>, Erişim, 20. 7. 2014

²³⁷ Bakara, 255

²³⁸ Nebe, 9-11

²³⁹ Mu'min, 61

salgılanması ancak karanlıkta gerçekleşebilir. Melatonin denilen hormon beyinde ve sadece 23:00 ile 05:00 saatleri arasında salgılanabiliyor. Bu hormonun temel görevi, hücre sistemini yenileyerek, bağışıklık sistemini artırmaktır. Bundan da önemlisi vücudun biyolojik saatini koruyup ritmini ayarlamaktır. Bu hormon, en fazla gece saat 02.00-04.00 arası salgılanır ve sabah saat 07.00' de salgı azalır. Melatonin bu nedenle gece uykuya getirir sabah ise uyanmaya katkıda bulunur. Melatonin hormonunun etkileri şöyle tespit edilmiştir:

Uykusuzlukta melatonin salgısı bozulur. Eğer melatonin gündüz salgılanırsa gündüz uyuklama, gece uyuyamama durumu oluşur. Kanser hastalıkları araştırma çerçevesinde, hayvan üzerinde yapılan deneylerde melatoninin, kanser hücrelerinin tedavisinde etkili olduğu görülmüştür. Melatoninin en önemli etkisi, vücut bağışıklık sisteminin desteklemiş olmasıdır.

İlginç bir araştırma sonucuna göre özürlü kişilerde kanserli olma oranı çok düşüktür. Uzmanlar bunu, beynin çok daha fazla melatonin hormonu salgılamasına bağlıyor. Bu hormon ışıkla ters orantılıdır, ışık artıkça azalır, ışık azaldıkça çoğalır.

a. Hz. Peygamber'in uyku şekli ve zamanı

Peygamber Efendimiz yatsı namazını kıldıktan sonra yapılacak bir işi yoksa uyumaya geçerdi. İnsanların gece geç vakitte muhabbet etmelerini hoş görmezdi. Çünkü gece geç yatmak, teheccüde kalkmayı zorlaştırdığı gibi sabah namazını da riske atar.

Fakat Efendimiz'in, bazen gece geç vakitlere kadar Hz. Ebu Bekir ve Hz. Ömer'le istişarelerde bulunduğu da olurdu.²⁴⁰

Rasûlüllah, yattığında muhakkak abdestli olurdu! Yatmadan önce yatağını silkeleyip, kontrol ederdi.²⁴¹

²⁴⁰ Tirmizi, K. S. -3103

²⁴¹ Müslim, Tirmizi-9367

Allah Rasûlü, uyuyacağı zaman sağ tarafına ve ayaklarını bedenine doğru çekerek ve başını avucunun üstüne koyarak yatardı.²⁴²

Rasûlüllah, uykudan önce ışık ve ateşin söndürülmesini emrederdi. Dost ve akrabalarını ziyaret ettiğinde, ara sıra öğle vakti onların evinde uyuduğu olurdu. Nitekim bir defasında Ümmü Süleym'in evine gelmiş ve orada uyumuştur.²⁴³

Yatmadan önce muhakkak bazı sure ve dualar okurdu. İhlâs, Felak ve Nas surelerini okur, ellerine üfledikten sonra yüzüne ve vücuduna sürerdi.²⁴⁴

Gecenin üçte biri, yarısı veya üçte ikisi geçtikten sonra kalkar, teheccüd namazı (gece namazı) kılar. Bir müddet sonra eşini de uyandırır.²⁴⁵

Uyandıktan sonra ellerin üç kez yıkanmasını tavsiye ederdi. Gerekçe olarak da "Elinizin nerede gecelediğini bilemezsiniz." buyurmuştur.²⁴⁶

Rasûlüllah'ın uykusuna bakıldığında, uykusunun, mutedil ve vücuda en yararlı şekilde olduğu görülür. Bazen yatakta, bazen yerde bazen de divanda yatardı. Yüz üstü yatmanın, Allah'ın sevmediği bir yatış şekli olduğunu ifade etmiştir²⁴⁷ Rasûlüllah'ın istirahat zamanında sırt üstü de yattığı olmuştur.

Efendimiz'in sağ yanına yatarak ve ayaklarını bedenine doğru çekerek uyumasının, sağlık merkezli olduğu bin dört yüz sene sonra anlaşılmıştır. Tespitlere göre, bu yatış şeklinde hem mide ve bağırsaklar korunmakta, hem de sindirimin daha kolay bir şekilde tamamlanması sağlanmaktadır. O, yemek

²⁴² Müslim-3176, K. S. -2188

²⁴³ Buhari-Müslim

²⁴⁴ Ebu Davud, Tirmizi-9350

²⁴⁵ Ebu Davud, Nesei-2242

²⁴⁶ K. Sitte, 3625

²⁴⁷ Buhari-Müslim

yedikten hemen sonra yatmazdı, yatarken de sağ tarafına yattı. Bu şekilde bir yatış bebeğin anne karnındaki konumuna benzer, bu sebeple de fitrî bir yatış tarzıdır.²⁴⁸

Araştırmalar, sağ tarafa yatmanın, ciğerlerin kalbe olan baskısı kalktığı için kalbi rahatlattığını, sol akciğer aktivitesinin arttığını, karaciğerin diğer organlara baskısının azaldığını ve midenin daha rahat çalıştığını göstermiştir. Tespitlere göre, yemekler midede, sağ tarafa yatmada, 2-5 saat, sol tarafa yatmada ise 5-8 saat kalır. Bazı araştırmalarda, avuç içini yanağa koyup sağ tarafa yatma durumunda, beyindeki zararlı ve fazla manyetik dalgaların dışarı akması neticesinde, daha sağlıklı, rahat ve derin bir uyku uyumaktadır.

Yapılan bilimsel tespitlerin sonuçlarına göre, nefes alıp-vermek, aslında ağırlıklı olarak tek bir burun deliği tarafından gerçekleşmektedir. Burnun hangi deliğinin kullanılacağı vücudun ihtiyacına bağlı olmak üzere günün belli zaman dilimlerinde değişmektedir. Her insanın daha yoğun kullandığı eli gibi daha yoğun kullandığı burun deliği söz konusudur. Buna rağmen ağırlıklı kullandığımız burun deliği, gün içinde ve gecede devamlı değişmektedir. Yoğunlukla kullanım, on beş dakikayla sekiz saat arasında değişmektedir. Bir burun deliği ağırlıklı olarak kullanıldığında, o kanalı takip eden burnun boşluğundaki damarlar daralır (dekonjesyon) ve burun boşluğunun kendisi genişler. O esnada diğer delikte tam tersine, burun boşluğundaki damarlar genişlerken (konjesyon), burun boşluğu daralır. Burnun yumuşak dokusu altında bulunan sinir uçları doğal olarak beyinle ilişkilidir, beynin normal çalışmasına ve fonksiyonlarına tesir etmektedir. Eğer sağ burundan nefes alınırsa ki bu diğer burun deliği tıkanarak da uygulanabilir, sol beyinde elektrik aktivitesi artar ve bu beyinden elektro

²⁴⁸ Sevgi Coşkun, Sızıntı Dergisi, Nisan 2006

ensefalogram (EEG) ile izlenebilir. Tersine eğer sol burundan nefes alınırsa, sağ beyinde elektrik aktivitesi artar. Beyin sağ ve sol olmak üzere iki loptan oluşmuştur. Kişinin iradesi dışında çalışan iç organ faaliyetlerini düzenleyen otonomsinir sisteminin de iki kolu vardır: Sempatik sinir sistemi, Parasempatik sinir sistemi. Beynin sol lobu, sempatik sinir sisteminin çalışmalarını düzenler, sağ lop parasempatik sinir sisteminin çalışmalarında etkilidir. Sağ burundan nefes alırken farkında olmadan sempatik sinir sistemine, sol burundan nefes alırken de parasempatik sinir sistemine etki ederek çalışmalarına yön vermiş ve tesir vermiş oluruz.²⁴⁹

Herhangi bir tarafa yatarak uyuma durumunda, yatılan yöne bağlı olarak burun deliklerimizin birisi tıkanırken diğeri açılır ve solunum açık olan burun deliğinden yapılır. Sağ tarafa yatılması durumunda sağ burun deliği tıkanmakta ve sol burun deliği açılmaktadır. Sol burundan yapılan nefes alma ameliyesi ile sağ beyin yarımküresinin aktivitesi artar. Sağ beyin yarımküresinin uyarılması parasempatik sinir sistemimizin faaliyetlerini artırmasına, kalp atış hızımızın yavaşlamasına, tansiyonumuzun düşmesine ve mide-bağırsak faaliyetlerimizin yavaşlamasına vesile olur. Dolayısıyla kalbimiz daha az yorulur, uykuya dalmamız daha kolaylaşır bu da istirahatimizin daha iyi olmasına imkân sağlar. Sol tarafa yatılırsa sol burun deliğinin tıkanması ile birlikte sağ burundan nefes alınması sempatik sinir sisteminin faaliyetlerinde artışa yol açar; bu durumda kişi heyecanlanmış gibi olur ve kalp atışlarındaki hızlanma ile kalp daha da yorulur. Bu yüzden uykuya dalma zorlaşır. Çünkü kalp atım hızının tansiyonun heyecan ve dikkatin artması uykuya engel olabilir. Sol tarafımız üzerine uyumada ise vücudumuz daha çok yıpranacaktır.

²⁴⁹ www.refleksolojimerkezi.org

En faydalı ve belki de en az zarar görebileceğimiz bir yatış pozisyonunun Yüce Rehberimiz Hz. Peygamber'in bize tavsiye ettiği "sağ yana yatarak ve ayakları vücuda doğru çekerek uyuma şeklinde olduğu hakikati ilmî araştırmalarla ancak bugün anlaşılabilir. Bununla beraber, Âl-i İmrân (191) ve Kehf sûrelerinde (18) geçen âyetlerde insanların her iki yanları üzerinde yatarak de Allah'ı anabileceklerinin ve ayrıca uyku sırasında zaman zaman sağa-sola döndürüldüklerinin anlatılmasından, sola yatmanın da yasaklanmadığı sağa yatmanın ilk yatış şekli olarak tavsiye edildiği anlaşılabilir. Yüz üstü yatmak ise mekruh ve sünnete aykırıdır, Rasûlüllah, yüzüstü yatmanın Allah'ın sevmediği bir yatma²⁵⁰ şekli olduğunu ifade eder. Tıbben sabittir ki yüz üstü yatma, nefes darlığına yol açıyor, kalp ve beyni yoruyor. Avusturalya'da yapılan bir araştırmada, çocukların ani ölümlerinde, yüzüstü halindeki ölümler diğer uyku durumundaki ölümlerden üç kat daha fazladır. Benzer bir araştırma da İngiltere Time dergisinde yayınlandı. Araştırma, karınları üstünde (yüzüstü) yatan çocuklarda ölüm oranlarının diğer uyku şekillerine nazaran daha çok olduğunu destekler. Japonya'da yapılan bir araştırmaya göre de, yüzüstü yatan insanların böbrek taşlarına maruz kalması, diğer uyku durumlarına göre daha fazladır.²⁵¹

b. Uykunun çeşitleri

Bediüzzaman, gece uykusu dışında üç çeşit uykudan bahseder:

Birincisi **Gaylûledir** ki fecirden sonra, kerahet vakti bitinceye kadardır. Bu uyku, rızkın azalmasına ve bereketsizliğine hadiçe sebebiyet verdiği için sünnete aykırıdır. Çünkü rızık

²⁵⁰ Ebû Dâvûd, Edeb 95

²⁵¹ Altun, Ahmet, Hz. Peygamberin Sünnetinde Sağlık Mucizeleri, Ensar Neşriyat, 2013, 109

için çalışmanın ön hazırlığını yapmanın en münasip zamanı, serinlik vaktidir. Bu vakit geçtikten sonra bir rehavet çöker. O günkü çalışmaya, dolayısıyla da rızka zarar ve bereketsizliğe de sebebiyet verdiği, çok tecrübelerle sabit olmuştur.

İkincisi **Feylûledir** ki ikindi namazından sonra, akşam vaktine kadardır. Bu uyku ömrün kısalmasına sebep olur. Yani uykudan gelen sersemlik cihetiyle o günkü ömrü yarı uykulu bir şekil alır, maddî bir noksanlık gösterir. Ayrıca mânevî cihetiyle de o gün hayatının maddî ve mânevî neticesi ekseriya ikindiden sonra tezahür ettiğinden o vakti uykuyla geçirmek, o neticeyi görmemek hükmüne geçtiğinden, sanki o günü yaşamamış gibi olur.

Üçüncüsü **Kaylûledir** ki bu uyku sünnet-i seniyyedir. Kuşluk vaktinden, öğleden biraz sonraya kadardır. Bu uyku, gece kıyamına (gece namazına) sebebiyet verdiği için sünnettir. Bu uyku hem ömrü, hem rızkı tezyide medardır. Çünkü yarım saat kaylûle, iki saat gece uykusuna denk gelir. Demek, ömrüne hergün bir buçuk saat ilâve ediyor. Rızık için çalışmak müddetine, yine bir buçuk saati, ölümün kardeşi olan uykunun elinden kurtarıp yaşatıyor ve çalışmak zamanına ilâve ediyor.

Sünnet olan bu kaylûle uykusu başlı başına bir sağlıktır. Bu konuda yapılan bazı araştırma sonuçları şöyledir:

1. Sadece gece uyumak yeterli değil

Nature Neuroscience dergisinin yayınladığı bir araştırmaya göre bilim adamları, insanlar için sadece geceleyin uyumanın yeterli olmadığı, bir saat veya yarım saat gibi kısa bir süre de olsa gündüz uyumanın gerekli olduğu sonucuna varmışlardır. Zira insan beyninin, gündüz boyunca üst üste gelen kalabalık bilgiler yığınıyla yorulduğunu, bu sebeple daha az başarı elde ettiğini müşahade etmişlerdir. Durum böyle olunca da beyin

bir miktar dinlenmeye ihtiyaç duymaktadır. Bu dinlenme be-
yin için adeta bilgileri düzenleme, hücre titreşimlerini tanzim
etme ve insanın gün boyunca kazandığı bilgileri sabitleştirme
mesabesindedir. Bundan dolayı gündüz uyumanın veya kısa da
olsa bir an uykuya dalmanın oldukça faydalı olduğunu teyit et-
mişlerdir. Çünkü bu durum insan zekâsını güçlü kılmaktadır.

Araştırmalarında ayrıca, gündüzleri kısa süre uyumayı adet
edinen kimselerin, ilmî başarı ve performanslarının daha iyi
olduğunu, eşyaları hatırlamada daha çabuk olduğunu görmüş-
lerdir. Bilim adamları, uykunun, üzerinde düşünülmesi gere-
ken bir mucize olduğunu ifade etmektedirler. Allah ne yücedir
ki gece ve gündüz içerisinde uyumanın önemine işaret ederek,
üzerinde düşünmemiz gereken bir mucize olduğunu bildirir.
“Gece olsun gündüz olsun, uyumanız ve Allah’ın lütfundan
nasibinizi aramanız da O’nun varlığının delillerindedir. Ger-
çekten bunda, işiten bir kavim için ibretler vardır.”²⁵²

İnsandaki biyolojik saatin 24 saatte iki kere uykuya ayarlan-
dığı, bu vakitlerin de yaklaşık olarak, gündüz 12.00 (kaylûle
vakti) ile gece 24.00 saatleri olduğu bilinmektedir.

2. Bir saat kaylûle uykusu gece uykusu kadar faydalıdır

ABD Harvard üniversitesinde yapılan bir araştırmaya göre,
sünnet olarak uygulanan bir saatlik derin ve rüyalı ‘kaylûle’ uy-
kusunun, bütün bir gece uykusu kadar faydalı olduğu ifade
edildi.

ABD’de sinir bilimleri ile ilgili ‘Tabiat’ dergisinde yayınla-
nan haberde, Harvard üniversitesinden bir grup psikolog, gün-
düz saat 09.00’da 90 dakikalık kaylûle uykusuna yatmış kişiler-
le, bu uykuya yatmamış kişiler arasında yaptığı araştırma so-
nuçlarına göre, 90 dakika kaylûle uykusuna yatmış insanların

²⁵² Rum: 23

diğer insanlara nispeten, uykudan sonraki 24 saat içinde, bir şeyi hatırlamada ve sınavlarda % 50 daha başarılı olduklarını, kaylûle uykusuna yatmayanların ise durumlarında özellikle akşam vaktinde gerileme olduğu görülmüştür. Bilim adamları, bu açıdan kaylûlenin, bir işi anlama ve kavramada önemli bir rol oynayan gecenin rahat uykusu kadar faydalı olduğunu ifade eder. Ancak kaylûle uykusunun bu etkisinin görülebilmesi için iki tür uyku olan (rem, non-rem) yani beyin dalgalarının yavaş olduğu rüyasız uyku ile, göz kapaklarının hızlı bir şekilde hareket ettiği rüyalı uyku çeşitlerini kapsamış olması gerekir. Uykunun bu iki çeşidini içermeyen hafif kaylûle uykusuna yatanlarda ise her hangi bir iyileşmenin görülmediği görüldü.²⁵³

3. Öğle uykusu (kaylûle) kalbi korur

Harvard Halk Sağlığı Bölümü ve Atina Üniversitesi Tıp Fakültesi'nin yaptığı bir araştırma ise öğle uykusunun (kaylûle) kalbe iyi geldiğini ortaya koydu. AP Ajansının yayınladığı ve sahasında en kapsamlı sayılan bu çalışmada, bürolarında haftada üç kez gündüzleri yarımşar saat uyuyan işadamlarının kalp rahatsızlıklarından ölüm riskinin, hiç uyumayanlara göre yüzde 37 oranında daha düşük olduğu görüldü. Araştırma 23681 kişi üzerinde ve 6 yıl süreyle Japon vatandaşlar üzerinde denendi. Araştırma, şekerleme yapmanın özellikle çalışan erkeklere çok iyi geldiği ve stresi azaltarak kalp sağlığını olumlu yönde etkilediği görüldü.

Uzmanlara göre öğle vaktinde en az 15, en çok da 30 dakika yapılan şekerleme, 2 saat gece uykusuna denk gelmektedir.²⁵⁴

Amerika'nın Sesi radyosunun haberine göre de öğle uykusu kalp krizinden kaynaklanan ölümleri üçte bir oranında azaltır.

²⁵³ Moheet. com

²⁵⁴ jameataleman. org

Radyo, Amerikalıların çok küçük bir bölümünün öğleyin uyuyabildiğine dikkat çekerken, Akdeniz ülkelerinde yetişkinlerin çoğunun, öğle saatlerinde kısa bir süre de olsa uyuduğunu belirtti. Haberde, Akdeniz ülkelerinde kalp hastalıkları oranının daha düşük olduğu da hatırlatıldı.

4. Kaylûle uykusu beyin ve hafızayı güçlendirir

İspanyol Araştırmacı Dr. Escalante başkanlığında yapılan araştırmada, kaylûle uykusunun beyni rahatlattığı, hafızayı güçlendirdiği ve Batılıların da günlük hayatlarına girdiği ifade edildi. Psilkolojik Bilimler dergisinde yayınlanan bu araştırmaya göre, gündüz 10-40 dakika arasında kaylûle yapan kişilerde vücut yeterli bir rahata kavuşur. Stres hormonu azalır, zihin rahatlar, dikkat ve düşünme kabiliyeti ve çalışma şevki artar. 40 dakikadan fazlası ise ter ve uyku problemlerine yol açabilir.²⁵⁵

Japonların kaylûle sünnetine ilgisi daha fazla

Japonya'da bazı işyerlerinde öğleyin uyuyanlara ek ücret ödenerek öğle uykusu (kaylûle) özendirilmektedir. Günümüzde daha çok sıcak iklim kuşağında gelenekselleşen öğle uykusunun faydasını keşfeden Japonlar, hemen uygulamaya geçmişlerdir. Uyku bozuklukları üzerine araştırmalarıyla tanınan Prof. Dr. Hakan Kaymak'ın verdiği bilgiye göre, uykusuzluk tedavi edilmezse günlük aktivite ve sosyal yaşantı bozulur. Uyku konusunda Japonya örneğini veren Kaymak, günü daha da verimli hale getirmek için öğle uykusunun da önemli olduğunu, Japonya'da bazı işyerlerinde öğleyin uyuyan çalışanlara ek ücret ödendiğini hatırlattı. Kaymak, "45 dakika ya da 1 saatlik öğle uykuları günün daha sonraki bölümünde daha zinde olmamızı, akşam daha geç uyuyabilmemizi, uyku süremizin

azalmasını sağlar. Sıcak iklim kuşağında gelenekselleşmiş öğle uykuları dünyanın bütün bölgelerinde de uygulanabilir.”²⁵⁶

Prof. Dr. Ekrem Buğra Ekinci, halk arasında “canı satın alan uyku” olarak da bilinen öğle uykusunun (kaylûle) dünyadaki uygulaması hakkında şu bilgileri vermektedir: “Öğle uykusunda İspanyollar önde gelir. Diktatör Franko’nun “İspanya’yı 40 yıl 3F+1S formülüyle idare ettim” dediği söylenir. 3F+1S=Futbol, Flamenko, Fiesta ve Siesta’dır. Flamenko, İspanya’ya mahsus bir dans; fiesta, festival; siesta ise öğle uykusudur. Siesta, Latince hora sexta (6. saat) kelimesinden gelir. Saat 1’den 5’e kadar İspanya’da hayat durur, dükkânlar kapanır. Akşam yemeği geç yenir. İmkânı olan sabaha kadar eğlenir. Siesta âdeti İspanyollara Araplardan geçmiştir. Arap ülkelerinde öğle saatinde ortada kimse görülmez. Ancak arabasının gölgesinde uyuyan taksicilere rastlamak mümkündür. Bu âdet, Akdeniz ve Lâtin ülkelerinin hepsinde yaygındır, bilhassa sıcak ziraat memleketlerinde ağır yenen öğle yemeğinden sonra bir ihtiyaçtır. 10. asırda Roma-Germen İmparatoru Büyük Karl, yaz günleri öğle yemeğinden sonra ayakkabı ve üst elbiselerini çıkarıp birkaç saat uyurmuş. Balkanlarda saat 2 ile 5 arasında kimse birbirine ziyarette bulunmaz. 1-2 arası yemek yenir, sonra herkes yatar. Güney Almanya’da Mittagspause veya Mittagsruhe (Gün ortası istirahati) denilen bu uyku zamanında dükkânlar kapanır, çocuklar evde oynar. Asyalılar da bu uykuya çok düşkündür. Hindistan’da sustana (ufak şekerleme), Çin’de wujiao (şekerleme) denir. Mekteplerde bu iş için yarım saat mola vardır. Japonya’da işçilere bu iş için bir yer ayırmak mecburidir. Amerika, İngiltere ve Fransa bu âdeti devlet eliyle teşvik etmektedir. İndiana Üniversitesi’nde profesörlerin de desteğiyle bir şekerleme kulübü kurulmuştur.

²⁵⁶ Risale Haber, 24.01.2009

Görgü Kaidelerine dair eski kitaplarda, öğleden sonra kimseye ziyaret yapılmaması ve telefonla aranmaması ehemmiyetle tavsiye edilir. Bu zamanda nasıl uyuyalım diyenlere bir atasözü ile cevap verelim: “Karnı acıkan katık istemez; uykusu gelen yastık istemez.”²⁵⁷

Gün ortası istirahati olan öğle uykusu, yani kuşluk vakti güneşin parlamaya başladığı vakitle başlayıp öğle vaktinden biraz sonraya kadar devam eden vakitte uyumak Peygamber Efendimiz’in uygulayıp tavsiye ettiği bir uyku olup ‘kaylûle’ olarak bilinir. Allah Rasûlü, “Kaylûle uykusuna yatın, şeytan kalûle yapmaz”²⁵⁸ buyurmuştur. Sahabelerin, kaylûle uykusu sünnetini ihmal etmedikleri ve büyük bir hırsla muhafaza ettikleri rivayetlerle sabittir. Hz. Ömer de, bir valisinin kaylûle yapmadığı bilgisi kendisine gelince, ona yazdığı mektupta “şeytan kaylûle yapmaz” hadisini hatırlatmıştı. İslam âlimleri de kaylûle için “Bu uyku hem ömrü, hem rızkı ziyadeleştirir. Yarım saat kaylûle, 2 saat gece uykusuna denk gelir.” demektedirler. Bazı İslam büyüklerinin yatsı abdestiyle sabah namazını kıldığının sırrı kaylûle uykusunda olsa gerek. Kaylûle uykusu sünneti, Müslümanların hayatından çekilirken, Batılı bilim adamları ve araştırmacılar, kaylûleden ve kaylûlenin faydalarından bahsetmeye başladılar, bilimsel çalışmalarına konu edindiler ve birçok bilimsel gerçeklere ulaşım yayınladıktan sonra Müslümanlar da tekrar bu sünnete yönelmeye başladılar. O gün Müslümanlar, sünnettir, sevabı vardır diye kaylûle yaparken, bugün ise Müslümanların bir kısmı, faydası vardır, batılılar yapıyor diye kaylûle uykusuna yatmaktadır. Birincide hem sevap hem sağlık var çünkü sünnet olan her işi yapmak Hz. Peygamber’i, O da Allah’ı hatıra getirir, Allah’ı hatıra getiren her iş

²⁵⁷ Türkiye Gazetesi, 07.12.2011

²⁵⁸ Câmîu’s-Sağır, H. no: 6168

ibadettir ve her ibadet te sevap kazandırır, ikincide ise sadece sağlık vardır.

Gün geçtikçe, Hz. Peygamber'in sünnetindeki sağlıkla ilgili bilimsel mucizeler bir bir ortaya çıkmaktadır. Bu da Onun vahiy ve ilhama mazhar olduğunu gösterir ve nübüvvetini tasdik eder.

4. Hacâmat'ta Sağlık

Hacâmat, koruyucu hekimlikte ve bazı hastalıkların tedavisinde uygulanmış genel bir tedavi usulüdür. Hacâmat, Arapça'da 'hicame' kelimesinden gelir, hicame kelimesi ise hem neşter hem de emme anlamına gelmektedir. Terim olarak da birtakım hastalıklara yol açan veya açacak olan pis ve kirli kanı vücuttan çekmektir, sağlığı korumak veya tedavi amacıyla vücudun belirli yerlerinden kan almaktır. Tıbbî tabir olarak "Kan aldırma" diye ifade edilir. Bu işi yapan kimseye, "Hâcim" ya da "Haccâm" denir.

Hacâmat, daha çok kan fazlalığının, vücutta meydana getirdiği rahatsızlıkları gidermek için kullanılan bir tedavi şeklidir. Hacâmat'la alınan kan temiz kan olmayıp, kirli, koyu, pıhtılaşmış, derinin altında bir takım zararlı maddelerin karıştığı kandır. Bu kan, damardan değil deriden alınır ve damardaki kandan farklıdır. Hacâmat kanında, insanın bağışıklık sistemini koruyan ve mikrop öldüren ak yuvarların oranı daha düşüktür, Hacâmatla bu kan alınır ve yerine normal koruyucu kan gelir. Hacâmat'la koyu, kalın ve kirli kan alınınca, vücuttaki kanın akışı artar ve dolaşımı kolaylaşır. Bu işlemle deri altındaki kılcal damarlardaki ölü hücrelerle kirlenen kan temizlenerek tıkanıklık giderilir. Deri hafifçe bir neşter ile çizilir ve üzerine ağzı geniş bir cam kavanoz kapatılarak emici gücün etkisi oluşturulur ve kirli kan vücuttan vakumlanmak suretiyle

çıkarılır. Bu yöntem, vücudun değişik yerlerine uygulanır ve hasta organa yakın yerler özellikle tercih edilir. Bu tedavi yöntemi sadece hastalık durumunda insana uygulanmaz, gelecekte ortaya çıkabilecek bir hastalığı önlemek için de yapılır. Ehil ve uzman kişilerin yapması daha sağlıklı olur. Bu işlem, Almanya ve Amerika'da değişik isimler altında yapılmaktadır.

Hacâmat, binlerce yıldır dünyanın birçok yerinde koruyucu hekimlikte ve hastalıkların tedavisinde uygulanmıştır. Araştırmalar, Cupping Therapy diye bilinen hacâmatın, Firavunlar, Eski Yunanlılar, Çinliler, Babilliler tarafından bazı hastalıkların tedavisinde kullanıldığını ortaya koymaktadır. Kazılarda elde edilen bulgular, resimler, hacâmatın o dönemlerde, madeni kupa, boynuz, bambu ve cam bardak gibi araçlarla yapıldığını göstermektedir.

Hipokrat döneminde de tedavide kullanılan hacâmat, Hz. Peygaber tarafından da kullanıldı, kurallara bağlandı, gelişti, usul ve esasları belirlendikten sonra İslâmî dönemlerde yaygın olarak uygulamaya konuldu.

En eski dönemlerden günümüze kadar, gerek koruyucu hekimlikte gerekse bazı hastalıkların tedavisinde Hacâmat, geçerliliğini belli ölçüde sürdürmüştür. Günümüzde de hacâmatın, İslâm ülkelerinde hacâmat kliniklerinde bu tedavinin uygulandığını görmekteyiz. Ayrıca Amerika, Çin, Almanya, İngiltere Avustralya, Malezya ve Kanada gibi ülkelerde bu tedavi usulünün uygulandığı ve bu konuda araştırmaların yapıldığı bilinmektedir.

Tıbb-ı Nebevî'nin bir bölümü olan hacâmat, koruyucu hekimlikte gün geçtikçe önem kazanmaktadır. Hacâmat önce Batıda daha sonra İslam dünyasında ilgi odağı haline gelmiş bulunmaktadır. Hacâmat, koruyucu hekimlik ve Nebevî tedavi hududunu aşarak, Nübüvvetin tasdiki olan sünnetin ilmî

mucizesi şeklinde karşımıza çıkmaktadır. Hacâmat, Peygamber Efendimiz'in sıkça başvurduğu bir tedavi uygulaması olup bizzat Cebrail tarafından kendisine ve ümmetine tavsiye edilmiştir. Hz. Peygamber bizzat kendisi Ebû Taybe adında bir Haccâm'a başından kan aldırarak suretiyle hacâmat yaptırmış, haccâma ücretini ödemiş ve şöyle buyurmuştur: "Hacâmat (kan aldırma) sizin için en iyi tedavi yollarından biridir."²⁵⁹

Hakkında 110 kadar sahih hadis bulunan hacâmatla ilgili olarak Efendimiz'den nakledilen bazı hadisler şöyledir:

1. "Şifa üç şeydedir: Bal şerbeti içmekte, hacâmat olmakta ve ateş ile dağlama yapmakta. Fakat ümmetimi ateşle dağlamaktan men ederim!"²⁶⁰
2. "İsra gecesi, (Miraca çıktığım gece) meleklerden uğradığım her büyük cemaatin hepsi bana:
-Ey Muhammed! Hacâmat olmaya devam et, ümmetine hacâmat olmayı emret, dediler."²⁶¹
3. "Eğer sizin tedavi olduğunuz bir şeyde hayır varsa o da hacâmat yaptırmaktır..."²⁶²
4. İbni Abbas, Allah Rasûlü ihramdayken, İkrime de Allah Rasûlü oruçluyken Hacâmat yaptırdığını söylemektedirler.
5. Rivayetler, Rasûlüllah'ın, başından, boynunun iki tarafı ile iki omuzunun arasından hacâmat yaptırdığını bizlere bildirmektedir.²⁶³

Kütüb-ü Sitte'de geçen rivayetlerde Peygamberimiz'in

²⁵⁹ Buhâri, Tıb 13

²⁶⁰ Buhari 12/5721, Müslim 2205/71

²⁶¹ İbni Mace, 3477, Tirmizi, 2127

²⁶² Müslim 2205/71 139 Buhar, Müslim

²⁶³ Ebû Dâvûd, Tıb 4; Tirmizi, Tıb 12

hacâmat yaptırdığını ve bunun hastalıklardan korunma ve tedavi hususunda önemli bir uygulama olduğunu görmekteyiz.

a. Hacâmatın yapıldığı uzuvlar

Hacâmatı o dönemde uygulanan en iyi tedavi metotları arasında sayan Rasûl-i Ekrem ve ashabının genel olarak ağrıya ve baş ağrısına karşı²⁶⁴, baş, iki omuz arası²⁶⁵ boyunun sağ ve solunda bulunan damarlardan²⁶⁶ kalça ve ayağın üstünden²⁶⁷ hacâmat yaptırdıkları rivayet edilmektedir. Fakat hacâmatın, vücudun sadece bu organlarına uygulanmadığı ağrıyan yere göre vücudun başka yerlerine de uygulandığı bilinmektedir.

Hacâmat, hadislerde geldiği gibi beş yerden yapılır.

1. Başın ortasından.
2. Boyundan.
3. İki omuz arasından.
4. Kalçadan.
5. Ayaktan.

Ayrıca, 43'ü yüz ve karın bölgesi, 55'i de sırt bölgesinde olmak üzere 98 noktaya hacâmatın yapılabileceği tespit edilmiştir. Bu yerlerin en önemlileri, hadislerle belirlenen baş, boyun, omuz, kalça ve ayak üstüdür. Hacâmatın tedavi ettiği hastalıkların sayısı ise 84 kadardır²⁶⁸ denilmektedir.

b. Hacâmatın zamanı

Hz. Peygamber, kamerî ayların on yedi, on dokuz ve yirmi birinde hacâmat yaptırmış ve hacâmat için bu zamanları

²⁶⁴ Buhâri, Tıb 13;

²⁶⁵ Ebû Dâvûd, Tıb 4; İbn Mâce, Tıb 21

²⁶⁶ Ebû Dâvûd, Tıb 4; Tirmizi, Tıb 12

²⁶⁷ Buhâri, Tıb, 14, 15

²⁶⁸ Muhammed Nevayise, nawiseh. com/index. htm

ümmetine tavsiye etmiştir. Bu vakitlerde yapılan bu işlemin birçok hastalıktan şifaya vesile olduğu yolunda rivayetler bulunmaktadır.²⁶⁹ İbni Sina da kameri ayların ortasında hacâmat ile tedavi uygulaması yapmıştır.

İbni Sina, 'el Kanun fi't-Tıbb' (Tıbbın Kanunu) isimli meşhur eserinde bu hadislerle ilgili olarak şu şekilde görüş belirtmektedir. "Arabi ayların başında kan aldırma tavsiye edilmez. Çünkü vücuttaki sıvı maddeler ayın ilk günlerinde çok ve hareketli değildir. Çünkü bu günlerde sıvı maddelerin seviyesi düşüktür. Dolunay günlerinde ise ayın çekim gücünün artması sebebiyle vücuttaki sıvı maddeler hem çoğalmış hem de hareketlenmiştir. Bu sebeple bu günlerde alınan kan kişiye zarar vermez."²⁷⁰ Hacâmatın kameri ayların on yedi, on dokuz ve yirmi birinci günlerinde yapılmasını tavsiye eden hadislerin yanında, bir de hacâmatın belli günlere tahsis edilmesiyle ilgili bazı rivayetler de bulunmaktadır. Rasûlüllah şöyle buyurdu:

"Hacâmat olmak aç karna daha faydalıdır. Hacâmat olmakta şifa ve bereket vardır. Hacâmat akıl ve ezberleme gücünü artırır. Artık kim hacâmat olmak isterse, Allah'ın ismini anarak **Perşembe** günü hacâmat olsun! Cuma, Cumartesi ve Pazar günleri hacâmat olmaktan sakınınız! **Pazartesi** ve **Salı** gününde hacâmat olunuz! Çünkü Allah Teâlâ Eyyub aleyhisselam'ı beladan bugün kurtarmıştır. Çarşamba günü de hacâmat olmaktan sakının! Çünkü Allah Teâlâ, Eyyub aleyhisselam'ı Çarşamba günü belaya çarptırdı! Şüphesiz, Cüzam ve Baras (Alaca) hastalığı Çarşamba günü veya Çarşamba gecesi dışında hiçbir gecede meydana gelmez!"²⁷¹

Hacâmatı koruyucu hekimlik olarak yapmak isteyenlerin,

²⁶⁹ Tirmizi, Tıb, 12; Ebü Dâvud, Tıb, 5

²⁷⁰ İbni Sina, Kanun I, s. 212

²⁷¹ İbni Mace 3487, 3488

sünnette tavsiye edilen ayların belli günlerinde tedavi olmaları, hasta olanların ise o günleri beklemeyip istedikleri zaman hacâmatla tedavi olabileceği konusunda uzmanlar müttefiktirler.

c. Hacâmatın faydaları

Peygamberimiz hacâmatın faydası ile ilgili olarak şöyle buyurmaktadır: “Hacâmatta şifa ve bereket vardır. Ayrıca hacâmat aklı ve hıfzetme (ezberleme) gücünü artırır.”²⁷²

Hacâmatın hadislerde geçen genel faydaları şöyle özetlenebilir:

1. Hacâmat, tedavilerin en faziletlisidir.
2. Hacâmatta hayır vardır.
3. Hacâmatta şifa vardır.
4. Hacâmatta bereket vardır.
5. Hacâmat, aklı artırır.
6. Hacâmat, ezberleme gücünü artırır.
7. Hacâmat, bütün hastalıkların çaresidir.

Uzmanlara göre, sağlığı yerinde olanların kan vermesi kemik iliğini harekete geçirmekte, kan yapımını hızlandırmakta böylece kanın temizlenmesi kolaylaşmaktadır. Bahar yorgunluğu dediğimiz vücudun umumi âhengini bozan bitkinlik, hâlsizlik doğuran hastalıklar bahar mevsiminde kan vermek suretiyle düzeltiler. Kış aylarında vücutta biriken metabolizma artıkları ve zehirli maddeler baharda kan vermekle hızlanan kan yapımı sayesinde süratle vücuttan atılmaktadır. Dolaşıma çıkan pıhtılaşmayı önleyici bazı maddelerin temizlenmesi, damar sertliklerinin önlenmesi ve damarların korunması da kan vermenin faydaları arasındadır.²⁷³

²⁷² İbn Mâce, Tıb 22

²⁷³ Dr. Nevzat Emiroğlu, Kan ve Dolaşım, Yeni Asya Yayınları, İst. 1982, s. 81

Hacâmatla, kılcal damarlardaki tıkanıklıklar açılır. Kandaki ve dokulardaki gaz ve toksinlerin hacâmatla atılması, hacâmat yapılan bölgeye bağlı damarlardaki kan akımını canlandırır. Hacâmat, dokuların beslenmesini ve oksijenlenmesini artırır, sertlikleri ve ödemleri çözer. Hacâmat kan üretimiyle görevli organları (kemik iliği, karaciğer, dalak) uyarır, bağışıklık sistemini kuvvetlendirir, vücuda direnç kazandırır, ağrıları giderir, hastalıkları önler. Hacâmatın; kansızlık, bel tutulması, eklem ağrıları, baş ağrıları, bel, boyun fıtığına ve kireçlenmesine bağlı ağrılar, dalak, karaciğer hastalıkları, enfeksiyonlar, sinirsel, psikolojik ve her türlü hastalığın tedavisinde etkili olduğu araştırmalarla sabit olmuştur.²⁷⁴

“En iyi hacâmat, hasta olmadan önce yapılan hacâmatır” ilkesine bağlı olarak, koruyucu hekimlikte hastalıklara karşı yenilenmiş, tortulardan arındırılmış kan çok önemlidir. Hacâmat hastalık amillerinin kanda artmasını periyodik olarak önleyeceği için hastalık yapıcı etkiler yeterli miktara ulaşmadan kandan uzaklaştırılacaktır. İlk kanser hücrelerini vücuttan uzaklaştırırsak kanser olmak mümkün olur mu? Sürekli temizlenen vücut kir tutar mı? Hastalık sonrası yapılan hacâmat tedavi amaçlı olup o güne kadar oluşmuş kirlenmeyi, hastalık amillerini temizlemeye yöneliktir. Bütün bu yönleri ile hacâmat her türlü hastalık için gerçekten şifa hazinesidir.²⁷⁵

Günümüz hastalıklarından veya hastalıklarına sebep olanlardan birisinin ‘yüksek tansiyon’ olduğu bilinmektedir. Ondan kurtulmak için de bir sürü, pahalı ve yan etkileri olan tansiyon düşürme ilaçları piyasaya sürülmüştür. Halbuki yapılan araştırmalara göre, ilaç kullanmadan da yüksek tansiyonu düşürmek mümkün. Tıp otoritelerine göre: “Kan vermek ve

²⁷⁴ Dr. Aidin Salih, Gerçek Tıp, Yazı Yayıncılık, İst. 2010. , s. 141

²⁷⁵ <http://www.tibbihacamat.com/> Erişim, 07. 07. 2014

hacâmat vücuda genel bir rahatlama sağlar. Özellikle kalp üzerindeki yükü azaltır. Normalde büyük tansiyonun 13-14 civarında olması gerekirken, kalpteki yükün artması sebebiyle tansiyon 22-23'e çıkabilir. Bu durumda, tansiyonu düşürmek için derhal kan vermek gerekir. Aksi takdirde beyindeki damar patlar ve tansiyon, beyin felcine yol açar. Ani beyin felçlerinin tamamı, yüksek tansiyondan meydana geldiği bilinmektedir. Şimdi, yüksek tansiyon ve beyin felci gibi ancak günümüzde anlaşılabilen problemleri, Efendimiz, 'Hacâmat' (kan verme) sünnetiyle 14 asır önce şöyle çözmüştür: 'Hacâmatta şifa vardır.'²⁷⁶ 'Sıcaklar arttığı zaman kan aldirmekle sığağın etkisini gidermeye çalışınız. Zira sıcakta sizin birinizin kanı hücumu geçerek onu öldürmesin.'²⁷⁷

Sağlığımızı korumak için yılda iki defa yapılan hacâmat, Allah'ın izniyle asrımızda birçok insanın yakalanmış olduğu müzmin hastalıklardan insanı muhafazaya vesile olacaktır.

Hız. Muhammed'in tıp alanındaki her bir tavsiye ve uygulamaları birer ilmi mucizedir. Tavsiye ettiği ve uyguladığı hususlar günümüz teknolojisinin ulaştığı ilmi birikim ile tespit edilmiştir ve modern tıpta uygulanmaktadır. Bu gerçek, O'nun bir peygamber olduğuna, vahiy ve ilhamla desteklendiğine bir delildir. O, gerçek şifayı veren Allah'ın inayetiyle, tıbbın zirveye ulaştığı günümüz insanlarına bile sağlıkla ilgili mu'cizeler göstermektedir.

Tıbb-ı Nebevî'nin koruyucu hekimliği ve hastaları tedavi etme yöntemleri, Batıda birçok üniversitede incelenmekte ve bilimsel yönleri kabul gördükten sonra tıp fakültelerinde ders olarak okutulup uygulanmaktadır. Bu konulardan biri de hacâmatla tedavidir.

²⁷⁶ Buhari 12/5733

²⁷⁷ Ramuzu'l Ehadis, s: 71

d. Batıda Hacâmatla ilgili çalışmalar

Hacâmat (hicame) yani kan aldırma, Amerika üniversiteleri hastanelerinde ders olarak okutulup uygulanmaktadır.

Mısır'da yayınlanan haftalık El-Ahram dergisinde yer alan haberde, Peygamber Efendimiz'in önemle üzerinde durduğu ve bizzat kendisine ve yakınlarına uyguladığı 'hicame' (Hacâmat) yoluyla tedavinin, böbrek, migren, kan dolaşımı, kanda yüksek demir oranını düşürme, şeker, K.B.B. hastalıkları, çocuklarda beyin felci, şişmanlık, sivilce ve vücut direncine iyi geldiği deney ve uygulamalarla sabit olmuştur. Bu tedavi yöntemi, Amerikan üniversitelerinde 'Cupping Therapy' adı verilen bölümlerinde ders müfredatı içinde okutulmaktadır.

Amerika alternatif tıp cemiyeti üyesi ve Şikago üniversitesi öğretim üyelerinden Mısırlı Dr. Emir Muhammed Salih, Hz. Peygamber'in tedavisi diye bilinen hacâmatın ABD üniversitelerinde okutulup uygulanması konusunda şu tespitte bulunmaktadır: "Tıbb-ı Nebevî Amerika ve Avrupa üniversitelerine girdikten sonra, biz Müslümanlar ilgi göstermeye başlarız. Hacâmatla tedavinin Amerika tıp fakültelerinde ders olarak okutulacağına kim inanırdı?! Kim inanırdı ki Arap doktorların ilgi duymadıkları Hz. Peygamber'in bu tedavi yöntemi, batıda birçok tehlikeli hastalıkların tedavisinde uygulanacak. Ben Amerika'ya gidinceye kadar benim gibi kimse bu gerçeği pek bilmiyordu. Amerika'da bu konuda yaptığım araştırmada gördüm ki Amerika'daki birçok üniversitede, Tıbb-ı Nebevinin bir bölümü olan hacâmat yoluyla tedavi tıp fakülteleri müfredatı içinde okutulmaktadır. Ayrıca İspanya'da Lizbon Üniversitesinde de ders olarak okutulmaktadır."²⁷⁸

Avrupa'nın en büyük bilim festivali olan İngiltere Bilim Festivali'nde 2006 yılında hacâmat'ı tanıtan Younis'un bu

²⁷⁸ <http://www.amir-saleh.com/> Erişim, 18. 07. 20014

konudaki araştırmaları da saygın bir alternatif tıp dergisinde yayınlanmıştır.

B.B.C.'nin, 13. 08. 2011 tarihinde yayınladığı bir haberde şöyle deniyordu: "Suriyeli bir gurup doktorun İngiltereye gidip bir tıp fakültesinde bir konuda araştırma yapması, bilgi edinmesi, normal bir olaydır, ancak bu sefer sürpriz olarak tam tersi, oldu; Kraliyet ailesini temsilen bir gurup doktor, şam'a giderek hacâmat yoluyla birçok müzmin hastalıkların tedavisinde başarılı sonuçlar elde eden Suriyeli doktorlarla görüşüp araştırma yaptılar."²⁷⁹

Başta Almanya olmak üzere, Avrupa'nın bazı ülkelerinde, bizim Tıbb-ı Nebevî dediğimiz, Batılıların alternatif tıp olarak bildiği hacâmat, üniversite müfredatı içinde 'tıpta alternatif tedavi' olarak uygulanmaktadır. Batı üniversitelerinde hacâmat, bilimsel bir kimlik ve şöhret kazandıktan sonra, hacâmat, İslam dünyasında da ilgi odağı olmaya başladı. Terk edilmiş olan bu sünnet yeniden ihya olma yoluna girdi ve gün geçtikçe bu tedavi metodu yaygınlaşmakta, bu konuda konferans, kongre ve sempozyumlar tertiplenmektedir.

Müslümanlar için hacâmatta iki fayda görölmektedir: Biri uhrevidir ki sünnete uyma ve sünneti ihya etme niyetiyle hacâmatı ibadete dönüştürüp sevap kazanmak. Diğerisi de sağlık olup dünyevidir, o da hastalıktan korunma veya hastalıktan şifa bulmadır.

5. Evlenme Sünnetinde Sağlık

Kur'an, mü'minler için Cennet nimetlerinden bahsederken üç konuya dikkat çekmektedir. Maddi mutluluğun sebeplerinden olan bu üç konu, yeme-içme, mesken ve nikahtır. Kur'an

²⁷⁹ <http://www.amin-sheikho.com/home> <http://www.amin-sheikho.com/home>

bu nimetleri tasvir ederken dünyadaki benzerleriyle ifade eder ki insanlar anlayabilsin ve mukayese edebilsinler.

Sağlığın ve mutluluğun sebeplerinden biri olan evlilikle ilgili birçok âyet ve hadis vardır: “Onlar için Cennette tertemiz eşler vardır. Ve onlar orada ebedi kalacaklardır.”²⁸⁰ ve “(Onlara) beğendikleri meyveler, canlarının çektiği kuş etleri, iri gözlü huriler, saklı inciler gibi. Yaptıklarına karşılık olarak (onlara verilir).”²⁸¹

Dünyada da mutluluk sebebi olan bu üç şey pek çok kimse için hayatın amacı olmuştur. Dünyada da bir cennet hayatı vaat eden Allah, örnek olarak Hz. Peygamber'i göstermektedir. Efendimiz, her alanda olduğu gibi evlenmede de en iyi örnektir. O'nun gibi davranmak, yani O'nun sünnetini yerine getirmek dünyada da mutluluk sebebidir.

Kur'an'da evli eşlerle ilgili şöyle ince bir ifade var: Kur'an'da her iki eş de, 'zevc' kelimesiyle ifade edilmiştir, erkeğe zevc, kadına zevce ayrımı yapılmamıştır. Halbuki Arapça'da kelimelerin eril ve dişil olma durumları vardır. Erkek eşe, zevc, kadın eşe de zevce demek kural gereğidir, ancak Kur'an hiçbir yerde kadın eşe zevce tabirini kullanmamıştır. Her iki eş için de 'zevc' kelimesini kullanmıştır. Çünkü ikisi de aynıdır, birbirini tamamlayan ikinci yarıdır. Onun için evlilik esastır. İslam'da ruhbanlık yoktur. Evlenmek Allah'ın emri, Efendimiz'in de sünnetidir. “Nikah (evlenme) benim sünnetimdir. Kim benim sünnetimi terk ederse benden değildir.”²⁸² buyurarak mü'minleri evlenmeye ciddi bir ifadeyle teşvik etmektedir.

Hız. Peygamber zamanında bazıları, “ben evlenmeyeceğim”, kimi de “ben hep namaz kıлып uyumayacağım”, kimi ise oruç tutup hiç iftar etmeyeceğim” der. Onların bu sözleri

²⁸⁰ Bakara, 25

²⁸¹ Vakia, 25

²⁸² Tirmizi, Nikah 3

Rasûlüllah'a ulaşınca şöyle buyurur: “Şu insanlara ne oluyor ki şöyle şöyle demişler?! Bana gelince, ben hem oruç tutarım, hem de iftar ederim; hem namaz kılarım, hem de uyurum ve kadınlarla da evlenirim. Artık kim benim sünnetimden yüz çevirirse benden değildir.”²⁸³

“Dünyanızdan bana üç şey sevdirildi: Kadınlar, güzel koku, namaz da gözümün aydınlığı oldu”²⁸⁴

Evlenmek, uyku, iftar ve benzeri beşeri ihtiyaçları meşru sınırlar içinde yerine getirmek hem fitri, hem mutluluk sebebi hem de sünnettir. Müslim'de şu hadisi görüyoruz: “Dünya bir metadır; o metanın en hayırlısı da saliha (güzel huylu ve uyumlu) kadındır.”

Allah Rasûlü, mutlu, sağlıklı uzun ömürlü bir evlilik için de özellikle önemli bir tavsiyede bulunmaktadır: O da, eşlerin güzel ahlak sahibi, uyumlu ve dindar olmasıdır. “Kadın dört şeyi için nikâh edilir; malı, soyu, güzelliği ve dini. Sen dindar olanı seç ki elin bereket bulsun”²⁸⁵ diyen Efendimiz, bir erkeğin evleneceği kadında araması gereken temel şartın dindarlık olduğunu bildirmiş; ancak mal, soy ve güzellik gibi unsurların da evliliklerde tercih sebebi olabildiği realitesini göz ardı etmemiştir.

Efendimiz'in sünnetlerinden biri de, pek çok, hastalıklara sebep olan, vücudu tahrip edebilen ve toplumun düzenini bozan, huzuru kaçıran, insandaki cinsel arzu ve isteklerindeki enerjiyi tanzim etmesi, ifrat ve tefritten uzaklaştırmasıdır. Hz. Peygamber, ümmetine erken yaşlarda evlenmelerini tavsiye eder. “Ey gençler, sizlerden evlenmeye gücü yetenler evlensin,

²⁸³ Tirmizi, Nikah

²⁸⁴ Kenzu'l-Ummal, h. No:18913

²⁸⁵ Buhari, nikâh, 1 Buhari, nikâh, 15

(maddi imkânsızlıklar sebebiyle) evlenemeyenler varsa oruç tutsun, bu onun için bir korunmadır”²⁸⁶ buyurmaktadır.

Bugün dünyanın başına bela olan, pek çok insanın ölümüne yol açan, cinsel taşkınlıklar sebebiyle ortaya çıkan zührevi hastalıkların yayılmaması için Efendimiz, kurallar koymuştur. Eşler arasında, sünnet, mubah ve yasak olan ilişkileri tanzim etmiş, sağlığın esaslarını belirtmiştir. Hz. Peygamber'in, sağlık konusunda eşler arasındaki ilişkilerde koyduğu kuralların tamamı, modern tıbbın da kabul edip tavsiye ettiği kurallar olduğu uzmanlar tarafından ifade edilmektedir. Dinde yasak olan, zina, ters ilişki, eş cinsellik, adet halinde iken kadına yaklaşma, bunların fert ve toplum hayatındaki zararları ve bunların sebep olduğu bulaşıcı hastalıklar, modern tıp tarafından da kabul edilmektedir. Evlenmeyi emreden Allah, bütün bu problemleri, Kur'an'ın şu mucizevî uyarısıyla hal etmektedir: “Sakin zinaya yaklaşmayın! Çünkü o çirkin, hayasızlık ve kötü bir yoldur.”²⁸⁷

İnsan sağlığını korumada önemli unsurlardan biri olan evlenme ve onun ruh ve beden sağlığı üzerindeki olumlu etkisi din ve bilim tarafından kabul edilmektedir. Müslüman'ın evinin, onun küçük bir cenneti olduğunu söyleyen Bediüzzaman Hazretleri, Mü'minlerin evliliği konusunda şöyle demektedir: “Saadetin esaslarından nikah ise: Evet, insanın en fazla ihtiyacını tatmin eden, kalbine mukabil bir kalbin mevcut bulunmasıdır ki her iki taraf sevgilerini, aşklarını, şevklerini mübadele etsinler ve sevinçte birbirine ortak, gam ve kederli şeylerde de yekdiğerine destek ve yardımcı olsunlar. Evet, bir işte mütehayyir kalan veya bir şeye dalarak tefekkür eden adam, velev zihnen olsun, ister ki birisi gelsin, kendisiyle o hayreti, o tefekkürü paylaşsın. Kalblerin en latifi, en şefiki, (şefkatlisi) “kısım-ı

²⁸⁶ Buhari-Müslim

²⁸⁷ İsra, 32

sani” (ikinci yarı) ile tabir edilen kadın kalbidir. Evet insan bir refikaya veya bir refike muhtaçtır ki tarafeyn aralarında, hayatlarına lâzım olan şeyleri muavenet suretiyle yapabilsinler ve rahmetten neş’et eden muhabbet iktizasıyla, yekdiğerinin zahmetlerini hafifletsinler ve gamlı, kederli zamanlarını, ferah ve sürura tebdil edebilsinler. Zâten dünyada insanların tam ünsiyeti, ancak refikasıyla olur”²⁸⁸ Bediuzzaman, dünyayı cennete çeviren bu kadının; geçimli, iffetli, kötü alışkanlıklardan uzak, çirkin kusurlardan arınmış biri olması gerektiğini söyler.

İnsan için zaruri olan evliliğin, tıbbî ve psikolojik pek çok faydası olduğu araştırmalarla sabit olmuştur. Evlilerin, bekarlara oranla, bağışıklık sistemlerinin daha güçlü, kansere yakalanma risklerinin daha az olduğu, ayrıca, psikolojik istikrara sahip, daha dikkatli daha verimli ve dolayısıyla hayatta daha başarılı oldukları görülmektedir.

6. Hz. Peygamber’in Sünnetinde Spor

İslam’da kuvvetli imanla kuvvetli bedene sahip olmak, her vesileyle âyet ve hadislerle telkin edilmektedir. Hz. Peygamber din ve dünya işlerinde faydalı olan hiçbir şeyi terk etmemiştir. O faydalı şeyleri yapma, zararlı şeyleri terk etme konusunda ümmetine telkinde bulunmuş ve bizzat uygulamıştır. Bu yararlı konulardan biri de spordur. Hz. Peygamber’in sünnetinde, hayata hayat katan bazı spor dallarını hem teşvik etmiş hem de onları bizzat yapmıştır. Ancak sünnetteki spor, amaç değil araç olarak telakki edilmiş; dinlenme, eğlenme, sağlıklı ve güçlü bir bedene sahip olmak için yapılmıştır. O’nun tavsiye ettiği ve bizzat yaptığı sporların hepsinin, beden sağlığı ve güçlü insan olmaya yönelik olduğu görülür. O, “Allah katında

²⁸⁸ İşaratü'l İcaz, 196

kuvvetli mü'min zayıf mü'minden daha hayırlı ve sevimlidir”²⁸⁹ der.

Hız. Peygamber'in şemailine, hayatına ve yaşadığı olaylara baktığımızda, onun güçlü olduğunu ve güçlü olanları sevdiğini görürüz. Vücut yapısı güzel ve sağlıklıydı, bünyesi sağlam ve güçlüydü. Etrafindakiler için her zaman ideal bir örnekti.

Sünnette teşvik edilen spor, üç şeyi hedeflemektedir: Sağlıklı ve sıhhatli bir hayat, ibadetlerini daha kuvvetli bir arzu ile yerine getirmek ve vatan savunmasına topyekün hazırlıklı olmak.

İşin ilginç yanı, Efendimiz'in teşvik ettiği ve yaptığı spor türlerinin hemen hepsi bugün de kısmen mahiyet değiştirmiş olarak veya aynen uygulanmaktadır. Peygamberimiz'in bizzat meşgul olduğu, teşvik ettiği ve esaslarını belirlediği spor türlerinin belli başlıları şöyle sıralanabilir: **Güreş, koşu, yürüyüş, müsabaka, at ve deve yarışları, yüzme, ok atma, avlanma.**

Ayrıca bu spor faaliyetlerini ferdi olarak veya toplu halde seyretmiş ve kazananları ödüllendirmiştir.

Peygamberimiz, “*İki hedef arasında koşan kimsenin her adımı için bir hasene (iyilik) mevcuttur*”, “*Ok yarışı yapın, vücutça sertleşin, yalın ayak yürüyün*”²⁹⁰ buyurarak bu sporu teşvik etmiştir.

Efendimiz, “Sizden birinizi üzüntü ve sıkıntı bastığı zaman, yayını kuşanıp üzüntüsünü onunla dağıtmaktan başka yapacak bir şeyi yoktur”²⁹¹ buyurmakla da, sporun insanı psikolojik olarak rahatlığa kavuşturacağını bildirmiştir. Peygamberimiz iyi ok atan sahabilere iltifatlarda bulunmuştur.²⁹²

Efendimiz'in eşi **Hız. Âişe** ile zaman zaman koşu yarışı yaptığı, bu şekildeki yarışları teşvik ettiği ve sahabenin de bu

²⁸⁹ Müslim, Kader 34]

²⁹⁰ Mecmeu'z-Zevâid, 5/136

²⁹¹ Buhâri, Megazi 18

²⁹² Buhâri, Megazi 18

tür koşu yarışları yaptığı bilinmektedir. Bir defasında yarışı **Hz. Âişe**, diğ erinde de Peygamberimiz kazanmıştır.²⁹³

Torunları **Hz. Hasan** ile **Hz. Hüseyin** Peygamberimiz'in huzurunda güreşmişlerdir. Mekke'nin ünlü pehlivanı Rükane b. Abdi Yezid, Müslüman olmak için kendine göstermesi gereken bir mucize olarak güreşmeyi ve Hz. Peygamber'in güreşte kendisini yenebilmesini şart koşar. Peygamber Efendimiz de teklifi kabul eder ve Rükane'yi yener. Bunun üzerine Rükane Müslüman olur.²⁹⁴

Efendimiz'in teşvik ettiği, kazananlara zaman zaman maddi ödül verdiği, çoğu kere bizzat katıldığı sportif faaliyetlerden biri de biniciliktir. “Şu üç şeyde armağan vardır; Deve yarışı, at yarışı ve ok yarışı” buyuran Efendimiz'in Adbâ ismindeki deve si de pek çok yarışta birinci gelmişti.²⁹⁵ Ancak Peygamberimiz bu işi kumar şeklinde yapmayı yasaklamıştır.

Hz. Peygamber ağırlık kaldırmaya (haltere) da onay vermiştir. Kuvvet denemesi için ağır bir taşı kaldırmaya çalışan bir gurup insan görür ve onlara olumsuz her hangi bir şey söylemez, bir nevi onay verir, bu tür onaya takriri sünnet denildiği bilinmektedir.

Çocuklara yüzme öğretmeyi emreden Hz. Peygamber, yüzmeyi çocukluğunda annesiyle gittiği Medine'de öğrenmiş olduğunu İmam Süyûti rivayet eder. Müslümanlara bu sporu tavsiye ederek bir babanın çocuğuna öğretmesi gerekenler arasında, yazı yazmanın ve atıcılığın yanında yüzme de zikredilmiştir. Allah Rasûlü'nün Mekke ve Medine gibi yakınında deniz, göl ve akarsu bulunmayan bir çevrede yüzme öğrenmeyi tavsiye etmesi dikkat çekicidir.

²⁹³ Ebu Davud, Cihad 68

²⁹⁴ İbn Hişam, Siyer, 1/390

²⁹⁵ Ebu Davud, Cihad 67

Hız. Peygamber'in sünnetinde, yürüyüş konusu ise ibadetler arasında yer almaktadır. Hadis-i şeriflerde, bazı yürüyüşlerde her adımın sevap olduğu ifade edilmektedir. Yukarıda geçen bir hadiste ifade edildiği gibi iki hedef arasında atılan her adım için sevap verildiği belirtilir.

Başka bir hadiste, Allah Rasûlü, "Namazda sevabı en büyük olan kimse, namaz için en çok yürüyendir"²⁹⁶ buyurur. Yani cami, evine ne kadar uzaksa sevap ta o kadar çoktur.

Ayrıca, "Size günahlarınızı yok edecek, derecenizi yükseltecek bir amel söylememi ister misiniz?" Evet dediler. O da öyleyse mescide giden adımlarınızın sayısını artırın"²⁹⁷ dedi.

Gözü görmeyen biri, Allah Rasûlü'nden, evinde namaz kılması için izin ister, Rasûlüllah ona izin vermez ve camiye yürümesini ister. Yürümenin tıbben faydaları bilinmediği bir zamanda Rasûlüllah'ın bu tavsiyesinin ilâhî bir ilhama dayandığını söyleyebiliriz.

Mescide günde beş defa yürümenin insan sağlığını korumada ne kadar önemli olduğu modern tıbbın araştırmalarıyla anlaşılmaktadır.

En faydalı yürümenin düşünerek yürüme şeklinde olduğu sağlık uzmanları tarafından ifade edilir. En iyi ve iç açıcı düşünme ise camiye yürüme esnasında olduğu söylenebilir.

Doktorlar en sağlıklı yürüyüşün hızlı ve güçlü adımlarla yapılan yürüyüş olduğunu söylemekte, bu da Rasûlüllah'ın her türlü yürüyüşüne uymaktadır.

Aylık B.M.T. dergisinde yayınlanan bir araştırma sonucuna göre, haftada en az iki veya üç defa 20-30 dakikalık yürüyüş, koşu veya yüzme sporu yapanlar, kalp ve damar hastalıklarından korunmuş olurlar.

²⁹⁶ Buhari, Ezan 31

²⁹⁷ Müslim, 1032

Halbuki Allah Rasûlü, haftada iki üç değil, günde beş defa mescide yürümeyi teşvik etmektedir ve bu yürüyüş ortalama 10 dakika civarındadır.

Yapılan bir araştırmaya göre, hareketsiz kalma sebebiyle her yıl çok sayıda insan ölümleri gerçekleşir. Dünya sağlık örgütünün raporunda, 2015 yılında yaklaşık 41 milyon insanın hareketsiz ve pasif bir hayat sürdürmeleri sebebiyle öleceği belirtilir. Bu nedenle bilim adamları, hayat boyu hafif beden hareketlerinin yapılmasını şiddetle tavsiye etmekte. Araştırmalara göre, yürüme, el ve ayak hareketleri yapma; kalp, tansiyon hastalıklarına yakalanma ve ani ölüm riskini %60 oranında azaltır. ABD’de yapılan bir araştırmada ise yürümenin, özellikle yaşlılar için en iyi spor çeşidi olduğu, kan dolaşımını aktifleştirdiği, kemiği sağlamlaştırıp hastalıklardan koruduğu, dizleri güçlendirdiği, zihni açtığı, gam ve kederi giderdiği fazla kiloları erittiği belirtildi.

Başka bir araştırmaya göre de, yürüme esnasında ‘endorfin’ denilen bir hormon ifraz edilir ki bu hormon, insana rahatlık ve mutluluk hissi verir.

Hayat boyu istikrarlı bir yürümenin, ancak günde beş defa namaz için camiye gitmekle mümkün olacağı bilinen bir gerçektir. Yoksa hiçbir yerde hiç kimsenin hayat boyu istikrarlı bir yürüyüş sporu yürütemeyeceği de bilinen bir gerçektir.

Bugün adına spor dediğimiz bütün bu hareketler, sünnet niyetiyle olsa, hem sağlık hem de sevap kazandırır. Eğer böyle bir niyet yoksa sevap gider, sadece sağlık kalır. Ancak bu hareketler, ibadetler içinde yer alır ve spor niyetiyle yapılırsa, ibadet, ibadet olmaktan çıkar, sevaplar gider ve sadece spor kısmı kalır. Çünkü ibadetler sadece Allah rızası için ve Allah emrettiği için yapılır.

Dördüncü Bölüm

HZ. PEYGAMBER'İN
SÜNNETİNDE SAĞLIK
MUCİZELERİ

HZ. PEYGAMBER'İN SÜNNETİNDE SAĞLIK MUCİZELERİ²⁹⁸



1. Tıbb-ı Nebevî'nin Dünü Bugünü

a. Rasûlüllah'ın Sünnetinde Tıp

Tıbb-ı Nebevî, tıpla ilgili olarak ve Hz. Peygamber'in tedavi yöntemini ve ilaçlarını içeren bazı hadis ve âyetlerden ibarettir ki Allah Rasûlü o yöntemlerle bazı sahabelerini tedavi etmiş ve başkalarına da tavsiyede bulunmuştur.

Hz. Peygamber'in sağlıkla ilgili tavsiyeleri, yeme-içme, evlenme ve barınma gibi insan hayatının sağlıkla ilgili her alanını kapsamıştır. Biz Müslümanlar, Hz. Muhammed Aleyhisselamı kalplerimizin tabibi olarak biliriz. O, maddi ve manevi hastalığımızı tedavi eden bir tabiptir.

İslam öncesi devirlerde, Araplara komşu milletlerde tıp bilimi bir hayli ileri safhada olmasına rağmen, Arap yarımadasında tıp birtakım kazanılmış tecrübelerden ibaretti. Hz. Peygamber, mevcut ve mücerrep tedavilere ilaveten yeni yöntemler ve ilaçlar

²⁹⁸ Bu bölümdeki bilgiler Dr. Ahmet Altun'un "Hz. Peygamber'in Sünnetinde Sağlık Mucizeleri" isimli kitabından bazı tasarruflarla alınmıştır.

kullanarak tedavide Arapların daha önce bilmedikleri yeni bir tıp biliminin yolunu açtı. Hz. Peygamber'in sağlıkla ilgili hadislerine doktor gözüyle bakıldığında, bir bölümünün koruyucu hekimliğe, bir bölümünün genel tıp konularına, bir kısmının da tedavi edici hekimliğe ait ilaç tariflerinden ibaret olduğu görülür. Tıbb-ı Nebevî, kendisinden şifa dileyen sahabelerine uyguladığı ve başkalarına tavsiye ettiği tıbbî reçete ve yöntemler şeklinde özetlenebilir. Tıpla ilgili bu hadisler, bugünkü tıbbî gerçeklere uygun olup o dönemde tıbbî gerçeklere aykırı olan ilaç ve tedavi şekillerine son vererek ortaçağa hâkim olan bir İslâm tababetinin doğmasına sebep olmuştur.

Hz. Peygamber'in hastalık, ilaç ve tedavi ile ilgili hadislerini ilk defa toplayan "Muvatta" isimli hadis kitabının müellifi İmam Malik'tir (Maliki mezhebinin kurucusu). İmam Malik tıp kelimesini kullanmadan, nazar değmesinin tedavisi, ondan korunma, humma, okuma yoluyla tedavi şekilleri ile ilgili hadisleri bir başlık altında toplamış, daha sonra bu tür çalışmalara "Tıbb-ı Nebevî" adı verilmişti.

Buhari, İbni Mace ve Ebu Davud da, sağlıkla ilgili bir araya getirdikleri 261 hadise "Tıp Kitabı" adını vermişler, İmam Müslim, aynı konuya "Selam", Tirmizi ise "Tıbb-ı Nebevî" adını vermiştir.

"Tıbb-ı Nebevî" tabiri, tıp biliminin ileri bir düzeyde olduğu hicri dördüncü asırda yaygınlaştı. İslâm toplumunda tıpla ilgilenmek birinci derecede hadislerle ilgilenmek demektir. Tıbb-ı Nebevî aslında hadis bölümlerinden bir bölümdür. Muhaddisler, din adına Rasûlüllah'tan rivayet edilen hadisleri kaydedip yaymışlardır.

Tıbb-ı Nebevî ile ilgili olarak tarihte bilinen ilk müstakil eser, Ali Rıza bin Musa Kazım'ın risalesidir (811. M.). Tıpla ilgili hadisleri ilk şerh eden ise tabip Abdüllatif el-Bağdadi

olmuştur. (1231. M.) İbni Kayyim el-Cevzi daha kapsamlı olarak Tıbb-ı Nebevî kitabını yazmıştır

Büyük tabip Biruni ve çağdaşı İbni Sina 10. yüzyılda yazdıkları tıp kitaplarına daima Tıbb-ı Nebevî'den alıntılarla başlamışlardır. Ortaçağ boyunca Bağdat, İsfahan, Gazne ve Kurtuba'da açılan medrese ve hastanelerin şöhretli birer sağlık merkezi haline geldiği bilinmektedir.

Tıbb-ı Nebevî'nin tıp tarihi içinde özel bir yeri ve değeri vardır. Asırlardır gelişen tıp teknolojisi, yeni tedavi yöntemleri ve bilimsel atılımlar insanlığın hizmetine girmiştir.

Tıbb-ı Nebevî, insanların toplum ve aile içindeki her türlü sorumluluklarını, aktivitelerini içine alır; akrabalarla ilişkiler, yiyip içme, uyuma, giyim-kuşam, evlilik, cinsel hayat, iş hayatı, hastalıklar ve tedaviler vs.

Özellikle sağlık problemlerinin gittikçe arttığı günümüz dünyasında Tıbb-ı Nebevî başta İslam ülkeleri olmak üzere birçok batı ülkesinde, bilhassa tıp dünyasında ilgi odağı haline gelmiştir. Bu ilginin nedeni, Allah Rasûlü'nün sağlıkla ilgili tedavi yöntem ve reçetelerinin, modern tıbbın gerçeklerine uygun olmasıdır.

Günümüzde teknolojik tıp aletleri ve büyük yatırımlarla ulaşılan modern tıp bilgileri, aynı zamanda asırlardır oluşan bir bilgi birikimi ve tecrübenin sonucudur. Ancak tüm bu olumlu şartların ve teknolojik imkânların bulunmadığı, bundan yaklaşık 1400 yıl önce Peygamber Efendimiz aleyhisselamın sağlık konusunda ümmetine verdiği tavsiyeler ve örnek olduğu uygulamalardan oluşan Tıbb-ı Nebevî, bugün tıp dünyasına ışık tutmaktadır.

Mikrobun keşfi 19. yüzyılın ilk çeyreğinde gerçekleşti. Bundan sonra mikrop ve bulaşıcı hastalıklar, teşhis, araştırma ve tedavilerle ilgili bilgiler gelişti. Tahliller yapıldı. Tıbbın

inceliklerini açıklamak Rasûlüllah'ın görevi değildi. O, insanların gayret, çalışma ve araştırmalarına bırakılmıştı. İlahî hikmet, dünyevi ilimleri insanın çalışmasına ve araştırmasına bırakmıştır. İnsanlar yeni bir merhaleye geldikçe, her ilmin üstünde bir ilim olduğunu kabul ettiler. İslâmî talimatlar din ve devlet için geldi. Devlete düşen koruyucu hekimlik vesilelerini hazırlamaktır. İslam'ın tıpla ilgili öğretileri bütün zaman ve mekânlarda, medenî olsun ilkel olsun bütün toplumlarda geçerli oldu. Elbette ki bu Allah'ın Peygamber Efendimiz'e bahsettiği akıl ve ilham sayesinde olmuştur. O her konuda olduğu gibi tıp konusunda da oldukça bilgili ve tüm âlimlere örnek bir kişiydi. Hadislerle günümüze kadar ulaşan tavsiyeleri, O'nun günümüz tıbbının pek çok tespitine vakıf olduğunu ortaya koydu.

Peygamberimiz'in sağlık konusundaki tavsiyelerinin çoğu bugün uzmanlar tarafından önerilen uygulamalardır.

Allah Rasûlü, hastalara dertlerine çare aramalarını, tedaviye yönelmelerini ve sabretmelerini tavsiye etmiştir. Sağlığımız için en son yöntemlerden yararlanmak O'nun sünnetidir.

Son yirmi senede sağlıkla ilgilenen uzmanlar Tıbb-ı Nebevî denilen Hz. Peygamber'in sağlıkla ilgili tavsiyeleriyle, beslenme ve tedavi şekli üzerinde araştırmaya yöneldiler. O'nun beslenme ve tedavi yöntemleri ile ilgili birçok kitap yayınlandı. Bu konuda batılılar, Arap ve diğer Müslümanlardan daha erken davranarak Hz. Peygamber'in koruyucu hekimlik ve gıda ile tedavisini uygulamaya başladılar. Bilim adamları, yaptıkları araştırma ve inceleme sonunda Kur'an ve hadis metinlerinde birçok bilimsel gerçekleri keşfetti. Sağlıkla ilgili bu bilimsel gerçeklerin modern tıbbın temelini oluşturduğu ortaya çıktı.

Modern tıp 'Tıbb-ı Nebevî'nin önemini anlamış bulunmakta! Bilimsel araştırmalardan asırlar önce sağlıklı hayat yolları ve sağlıklı gıdaların özellikleri, Kur'an-ı Kerim ve

hadislerle açıklanmış! Tıbb-ı Nebevî'de sağlıklı yaşamın tüm yolları anlatılmıştır.

Peki neden hala uygulamıyoruz?

Psikolojik hastalıkların tedavisinde de İslâmî tıp, Avrupa ve Amerika'dan çok öncedir. Kaynaklara göre, psikolojik hastalıkları tedavi hastanesi, miladi 750 yılında Bağdat'ta kurulurken aynı hastane Avrupa'da 1377, Amerika'da ise 1770'de ancak kurulabildi.

Tıbb-ı Nebevî Batı üniversitelerinde tedavide önem kazandı, Müslümanlar da daha önce ilgi duymadığı Tıbb-ı Nebevîye ilgi duyup yeniden sahiplenme gayretine girdiler. İslam tıbbının tanıtılması ve yayılması amacıyla, 1993 yılında Amerika'nın Florida eyaletinde Uluslar arası İslâmî Tıp Enstitüsü kuruldu (International Institute of Islamic Medicine (IIIM)). Söz konusu enstitü, bu alandaki kaynak, bilgi, belge ve araştırmaları toplayıp sağlık hizmetinde bulunan Müslüman ve gayrimüslim doktorların istifadesine sunmaktadır.

Enstitünün bir amacı da; yayınladıkları tıbbî kitap, dergi, araştırma ve makalelerle tıp dünyasına, İslâmî, bakış ve yaklaşımı getirmek, İslam tıbbını yeniden oluşturmak ve yeni nesillere aktarmaktır.

b. Hz. Peygamber'in Sağlığa Verdiği Önem

Sağlık, dünya hayatında Allahın, Rahman sıfatının tecellisi olarak -mü'min olsun ya da olmasın- herkese verdiği en büyük nimetlerden biridir. Şüphesiz sağlık iman ile birlikte olduğunda ne denli önemli bir nimet olduğu daha iyi bilinmekte ve Allah'a daha fazla şükretmeye vesile olmaktadır.

Sağlığın hayatımızdaki yerini ve önemini vurgulayan hadis-i şerifleri Kütüb-ü Sitte'nin hepsinde de görüyoruz.

Buhari, Müslim, Tirmizi, Neseî, Ebu Davut ve İbni Mace adlı hadis kitaplarında, Tıbb-ı Nebevî'ye özel birer bölüm ayrılmıştır. Yüz yirmi bin hadis-i şerifin üç yüze yakını insan sağlığıyla ilgilidir.

Peygamber Efendimiz insanlara İslâm dininin esaslarını tebliğ ederken onlara sağlığın önemini de her vesileyle belirtmiştir. Yine O, halk sağlığı, hijyen ve koruyucu hekimliği ön plana çıkarmış, sağlıkla ilgili, yaygın olan yanlışları ve hurafeleri düzeltmiş, doğruluğu ve faydası tecrübelerle ispatlanmış kuralları kabul etmiş, ashabına da tavsiyede bulunmuştur.

İslam, beş şeyi korumayı her Müslüman'a farz kılmıştır. Bunlar: Nefsi koruma, akli koruma, nesli koruma, malı koruma ve dini korumadır. İlk üçü (beşte üçü) sağlıkla ilgilidir. Sigara, içki ve uyuşturucu benzeri her zararlı şeyden akli korumak, hastalıklara karşı nefsi korumak, her türlü fuhşiyattan nesli, nikâhı korumak dinen vacip sayılmaktadır.

Bedenin sağlığını koruyan tıp ile ruhun sağlığını koruyan din hakkında, İmam Şafii şöyle diyor: "İki meslek vardır ki insanlar onlarsız edemez: Bunlar tıp bilimi ile din ilmidir. En iyi tıbbın da helal ve haramı bilmede olduğu bilgisinden başka bilgi bilmem."²⁹⁹

İslâmiyet'in hedef olarak gösterdiği dünya ve âhiret saadeti, onun bir bütün hâlinde yaşanmasıyla mümkündür. Bundan dolayı dinimiz, insan unsurunun vazgeçilmez ihtiyaçlarından olan tıp alanına gereken alâkayı göstermiş ve gereken değeri vermiştir. Peygamberimiz, sadece dinî hükümleri öğretmek için gönderilmiş olmayıp dünyevî konularda, özellikle tıp konusunda da en güzel örnektir. Bu örnekleri, Peygamberimiz'in tıbbî emir, tavsiye ve tatbikatlarında görmekteyiz.

İslam dini, sağlıklı hayat üzerinde önemle durur, insanın en

²⁹⁹ İhyâü Ulûmi'd-Din.

kıymetli servetlerinden birinin sıhhat olduğunu vurgular. Allah, "Elinizle kendinizi tehlikeye atmayınız" (Bakara, 2/195) buyurmaktadır.

Peygamberimiz, "Hiçbir kimseye, 'yakîn'den sonra, afiyetten daha hayırlı bir şey verilmemiştir" (Ahmet bin Hanbel) buyurmaktadır. Peygamberimiz'e bir zat, üç defa aynı soruyu sorar : "Hangi dua daha üstündür?" Rasûlüllah da her defasında: "Rabb'inden dünyada da ahirette de âfiyet vermesini iste" diye cevap verir.

Rasûlüllah, bir adamın, "Allah'ım senden sabır diliyorum" dediğini duyunca ona, "sen Allah'tan bela (müsubet) istedin, O'ndan afiyet (sağlık) iste" der.

Hz. Peygamber'in, günlük olarak en çok yaptığı dualardan birisi de şudur: "Allahım senden af ve afiyet istiyorum." (. . .) Yani sağlık ve bağışlama, biri dünyevi diğeri de uhrevidir. Tam huzur ancak sağlık ve Allah tarafından bağışlanmakla olabilir.

Sağlıklı olmak en büyük nimetlerden biridir. Çünkü dünyayı ve ahireti kazanmak ancak sağlıklı olmakla mümkündür. Peygamber Efendimiz sağlık hakkında şöyle buyurmuşlardır: "Sizlerden her kim vücutça sağlıklı, canından ve malından korkusuz ve huzurlu, günlük yiyeceği de yanında olarak sabahlarsa, sanki dünyanın bütün nimetleri kendisinde toplanmış gibi olur." (Tirmizi). Bir diğer hadislerinde de: "İnsanlar şu iki şeyde aldanmıştır; bunlar sağlık ve boş vakittir" (Buhari) buyuruyor. Bir başka hadiste de "Vücudunun senin üzerinde hakkı vardır" (Buhari) diyerek, mü'minin sağlığına önem vermesine dikkat çekiyor.

Nimet elden çıktıktan sonra ancak kıymetinin bilindiği bir gerçektir. İnsanın bu zaafını iyi bilen Peygamber Efendimiz, işi ten geçmeden bizi şöyle uyarıyor:

"Beş şey gelmeden önce beş şeyin kıymetini biliniz:

1. Hastalık gelmeden önce sıhhatin,

2. Yaşlılık gelmeden önce gençliğin,
3. Fakirlik gelmeden önce zenginliğin,
4. Meşgûliyet gelmeden önce boş vaktin,
5. Ölüm gelmeden önce dünya hayatının (sünen).

Öneminden dolayı sağlık nimeti birinci sırada yer almıştır.

Sağlık konusundaki başka birkaç hadis de şöyledir:

“Sağlık cennet nimetlerindedir.”

“Sağlıklı Müslüman hasta Müslüman’dan daha hayırlıdır.”

“Sağlık, takva ile birlikte bütün dünyevi zenginliklerden daha üstündür”.

Kanuni Sultan Süleyman’ın şu sözü çok meşhurdur:

“Halk içinde muteber bir nesne yok devlet gibi

Olmaya devlet cihanda bir nefes sıhhat gibi.

Saltanat dedikleri bir cihan kavgasıdır,

Olmaya baht-ı saadet dünyada Vahdet gibi.”

2. Hz. Peygamber’in Edep ve Âdâbında Sağlık Mucizeleri

Kur’an, “Muhakkak ki sizler için Allah Rasûlü’nde güzel örnekler vardır” (Ahzab,33/21) ve yine, “Muhakkak ki sen pek güzel ahlak üzerindesin” (Kalem,68/4) gibi âyetlerle Hz. Peygamber’i insanlara örnek göstermektedir.

Yaşayan Kur’an olan Hz. Peygamber, Kur’an gibi söz ve davranışlarıyla hem bir beşer hem de bir Peygamber olarak her sırada her toplumun her ihtiyacına cevap veriyor. Çünkü O ilâhî vahiy ve ilhamın kontrolündedir. Gayesi, insanlara rehber olup doğru yolu göstermek, salih amel olan doğru söz ve davranış kazandırarak güzel ahlak sahibi yapmak ve onlara Dünya-âhîret mutluluğunu kazandırmaktır. Allah şöyle buyuruyor: “Erkek olsun kadın olsun, kim mü’min olarak salih (güzel)

amel işlerse, muhakkak ki onlara güzel hayat yaşatırız.” (Nahl, 16/97)

İşte salih ve güzel amel de ancak, Allah'ın Rasûlü'ne uymakla olabiliyor. Bilindiği gibi her türlü maddi ve manevi hastalıklar, kötü söz, kötü düşünce ve kötü davranışlardan kaynaklanıyor. Bunlardan korunmanın yollarını Hz. Peygamber'in sünnetinde buluyoruz. Çünkü O'nun bütün söz ve davranışları, bilim ve aklın hüküm sürdüğü günümüzde kabul görüyor ve tasdik ediliyor. Bu da onun her hal ve hareketinin peygamber olduğuna bir delil olduğunu gösteriyor.

Allah Rasûlü'nün söz ve davranışları, farz, vacip, nafîle, edep ve adap olmak üzere farklı hükümler ihtiva etmektedir. Farz ve vacip kısmına uymak farz, terkinde ise azap var. Nafîle kısmına uymakta sevap var, terkinde azap yok ancak sevapta kayıplar var. O'nun, bir beşer olarak yaptığı şeylere uymak veya uymamakta her hangi bir sevap veya günah yoktur. Yeme-içme, yatıp-kalkma ve giyinme tarzı gibi. Ancak bir mü'min, Rasûlüllah yaptı diye bir davranışı yapsa, O'nu düşünse, âdetlerini, alışkanlıklarını ibadete dönüştürmüş olur. Çünkü Rasûlüllah'ı düşünmek Allah'ı akla getirir, Allah'ı düşünmek ise ibadettir.

Bilim ve teknolojinin hâkim olduğu asrımızda yapılan araştırmalar göstermiştir ki Allah Rasûlü'nün bütün söz ve davranışları insana pek çok maddi yararlar da sağlıyor. Sağlık konusu bu faydaların başında geliyor.

Allah'ın imandan sonra insanlara bahşettiği en büyük nimetin sağlık olduğunu söyleyen Allah Rasûlü, elbette sağlık konusunda da Allah'ın vahiy ve ilhamıyla, akıl ve tecrübeyle ümmetine ve insanlığa bir nevi doktorluk yapmıştır. Baştan sona sağlık olan sünnetiyle onlara örnek olup yol göstermiştir. Elbette O bir doktor olarak gönderilmedi. Ümmetinin her

derdiyle ilgilenen ve insanlara rahmet olarak gönderilen Hz. Muhammed (sav) elbette, sağlık gibi önemli bir konuyu ihmal etmezdi ve etmemiştir. Çünkü hastalık, sağlıklı ibadete, cihad, dünyayı mamur etmeye ve mutluluğa da manidir.

Şimdi Allah Rasûlü'nün, sağlığa olumlu etkisi olan ve bilimsel olarak da tasdik edilen bazı söz ve davranışlarından örnekler vereceğiz ki bunların her biri koruyucu hekimlikte önemli bir yer tutmaktadır:

a. Güzel Söz Söylemede Sağlık Mucizesi

Hiz. Peygamber, Müslim'de bulunan bir hadiste "güzel söz söylemek sadakadır" buyuruyor. Başka bir hadiste de "din kardeşine karşı tebessüm etmen sadakadır" (Tirmizi) diyor.

Kur'an'da güzel sözler, kökü yerde sabit, dalları semada olan meyveli ağaca benzetilir. (İbrahim,14/24). Yine Kur'an, "Kullarıma söyle, sözün en güzelini söylesinler" (İsra,17/53) diyor.

Güzel sözün, şifa ve mutluluğun sebebi olduğu, bilinen bir gerçektir. Tecrübe ve bilim bunu tasdik ediyor. Yapılan araştırmalara göre, kulaktan giren güzel söz ve sesler kılcal hücreler vasıtasıyla bütün hücrelere ulaşır. Hücrenin %80'ini oluşturan su, bu söz ve seslerden olumlu bir şekilde etkilenerek kimyasal yapısı düzgün ve sağlıklı bir hale geliyor, hücrelerdeki enerji dengeleniyor ve insanın hastalıklara karşı direncini artıran bağışıklık sistemi güçleniyor.

b. Tebessüm etmede sağlık

İlk tebessüm

"Bir bebek, doğumundan sonraki birkaç saat içinde, görünürde herhangi bir neden olmaksızın güler. Bu süre yarım saate kadar kısalabilir; on iki saati bulduğu ise pek seyrek. Bebek güler. Bu, meme emmekten daha da zahmetsizce ve

“ustalıkla” yaptığı bir iştir. Ve besbelli, başka bir âlemden, anne ile babaya getirdiği bir armağandır bu gülücük. Bebek güler. Anne ona bakar, güler. Baba ona bakar, güler. Ablalar, teyzeler, halalar, dayılar, amcalar, ağabeyler, nineler, dedeler ona bakar, güler. İlk saatlerde, bir gülücük, ebedî bir bağ kurar bu yabancı varlıkla yeni geldiği dünya arasında.

Hayatımızın ilk saatlerinden itibaren bizimle beraber olan tebessümle o kadar iç içeyizdir ki buna otomatik olarak cevap veririz. Yüzümüze gülen birisi, bazen biz farkında olmadan, yüzümüzden bu tebessümün cevabını alıverir. Hattâ çoğu zaman, gülenin bir “kişi” olması da gerekmez. Mütebessim bir resme bakarken, bizim yüzümüzde de kendiliğinden bir tebessüm belirir. Ve hiç kuşkusuz, bütün yüz ifadeleri içinde hergün en fazla kullandığımız yüz ifadesidir tebessüm.” (Ümit Şimşek)

Hz. Peygamber'in yüzünden hiç eksik olmayan tebessüm de güzel söz gibi insanın sağlığıyla doğrudan ilgilidir. Güzel söz kulağa hitap ederken, tebessüm de göze hitap ediyor. Gözün gördüğü tebessüm, beyne gider ve beyinde değerlendirildikten sonra, düşünce, söz ve davranışlarımıza olumlu bir şekilde yansır. Bu da huzur ve sağlık demektir. Eğitimde, aile fertleri arasındaki iletişimde, sosyal hayatta ve ticarete tebessüm başarının sırrıdır. Hz. Peygamber, alış veriş ederken mütebessim insanlarla alış veriş yapmamızı tavsiye etmektedir.

Helal sihir diye nitelendirilen tebessüm, insanın sahip olduğu en güzel şeydir. En ucuz, en kolay ve en güzel makyaj tebessümdür diyebiliriz.

Tebessümün Faydaları

Gelotoloji, gülmenin fizyolojik özelliklerini inceleyen bir bilim dalıdır. Bu bilime göre, gülme, ses ve hareketten öte bir

şeydir. Gülme sırasında birçok kas koordineli bir şekilde çalışır. Milliyet haber. com. da yer alan bir araştırmaya göre: Tebessüm sonucu kaslar yumuşadığı için insanlarda bir rahatlama olur. Bazı hastanelerde, hastalara tebessüm ettirmek ve morali artırmak için “mizah odaları” vardır.

Hastalıkların %50'sinin sebebi; üzüntü, stres, hayatı yanlış anlama ve karamsarlıktır.

Gülümseme, otonom sinir sistemini harekete geçirerek stres hormonlarının ve nörotransmitterlerin seviyesini değiştirir.

– Mikroplarla savaşan ve savunma sistemimizin bel kemiği olan (antikor) seviyesi artar.

– Tabii öldürücü hücrelerin ve anormal hücreleri yok eden hücrelerin aktivitesi artar.

– İmmün sisteme destek olan plasma sitokinlerinin ve gama interferonların seviyesi iki kat artar.

– Tebessüm ile yüz ifademiz değişir, kol, bacak ve göğüs kaslarımız harekete geçer.

– Ancak tebessüm bu kadar faydalı olmasına rağmen kahkahanın birçok zararları vardır. Peygamberimiz bu konuyu “kakhaha kalbi öldürür” diyerek yüzyıllar önce sağlıkla ilgili bilimsel bir gerçeği dile getirmiştir.

Doktorlara göre, kakhaha kalp krizlerine, beyin kanamalarına ve felçlere yol açabilir. Bununla ilgili vakalar rapor edilmiştir. Karın bölgesinden ameliyat olanlara kakhaha zarar verebilir. Çünkü dikişleri yırtılabilir. Kaburgaları kırılmış insanların fazla gülmeleri de iyi değildir. Bu tip rahatsızlıkları olan insanların yanında kakhaha atıracak espriler de onlara zarar verebilir.

Ünlü psikolog Paul Ekman'ın sınıflandırmasında 18 tebessüm çeşidi tasvir ediliyor. Bunların çeşitli düzeylerdeki bileşimleri ise sayıyı çok daha yukarılara çıkarıyor. **İçten bir tebessüme gözler de katılır.**

Siz, bir tebessüm edemeyecek derecede yorgun birine rastlarsanız, siz tebessümünüzü esirgemeyiniz. Çünkü gülümsemeye en çok muhtaç olan kimse başkalarına verecek tebessümü olmayan kimsedir.

Hastaya sağlık, alış verişte ticaret ve Allah'ın rızasını kazanmak için bir yol olan tebessüm, Besmeleden sonra her şeyin 2. başlangıcıdır.

c. Hz. Peygamber'in uykusu

Rasûlüllah'ın uykusuna baktığımız zaman, uykusu, en mutedil ve vücuda en yararlı şekilde olduğunu görürüz. Bazen yatakta, bazen yerde bazen de divanda yatıyordu. Gecenin ilk bölümünde uyur, ikinci yarısında da kalkardı. Sağ tarafa yatar, bazen elini yanağının altına koyardı (Buhari). Yüz üstü yatmanın, Allah'ın sevmediği bir uyku şekli olduğunu ifade ediyor (Tirmizi). Rasûlüllah'ın istirahat zamanında sırt üstü de yattığı olmuştur.

Araştırmalara göre sağ tarafa yatmak, ciğerlerin kalbe olan baskısı kalktığı için kalbi rahatlatıyor, sol akciğerin aktivitesi daha artıyor ve karaciğerin diğer organlara baskısı azalıyor ve mide daha rahat çalışıyor, hazmedileni daha kolay çıkarıyor. Tespitlere göre, yemekler midede, sağ tarafa yatmada, 2,5-4,5 saat, sol tarafa yatmada ise 5-8 saat kalıyor.

Bazı araştırmalara göre; avuç içini yanağa koyup sağ tarafa yatmada, beyindeki zararlı ve fazla manyetik dalgaların dışarı akması neticesinde daha sağlıklı, rahat ve derin bir uyku uyumaktadır.

d. Sağ Tarafa Yatmanın Beyne Etkisi

Araştırmaların sonuçlarına göre nefes alıp-vermek, aslında tek bir burun deliği ağırlıklı gerçekleşmektedir.

Hangi burun deliğinin kullanılacağı vücudun ihtiyacına

bağlı olmak üzere günün belli zaman dilimlerinde değişmektedir. Her insanda daha yoğun kullandığı eli gibi daha yoğun kullandığı burun deliği söz konusudur. Buna rağmen ağırlıklı kullandığımız burun deliği, gün içinde ve gecede devamlı değişmektedir.

Aynı burun deliğini kullanmanın sürekliliği yoktur. Yoğunlukla kullanım on beş dakikayla sekiz saat arasındaki bir periyotta değişmektedir. Bu değişmeye tıp dilinde nazal siklus denmektedir.

Bir burun deliği ağırlıklı olarak kullanıldığında, o kanalı takip eden burnun boşluğundaki damarlar daralırken (dekonjesyon), burun boşluğunun kendisi genişler. Bu anda diğer delikte tam tersine burun boşluğundaki damarlar genişlerken (konjesyon), burun boşluğu daralır.

Burnun yumuşak dokusu altında bulunan sinir uçları doğal olarak beyinle ilişkilidir ve nazal siklus, beynin normal çalışmasına ve fonksiyonlarına tesir etmektedir. Eğer sağ burundan nefes alınırsa ki bu diğer burun deliği tıkanarak da uygulanabilir, sol beyinde elektrik aktivitesi artar ve bu beyinden elektro ensefalogram (EEG) ile izlenebilir. Tersine eğer sol burundan nefes alınırsa, sağ beyinde elektrik aktivitesi artar.

Beyin sağ ve sol olmak üzere iki loptan oluşmuştur. Kişinin iradesi dışında çalışan iç organ faaliyetlerini düzenleyen otonom sinir sisteminin de iki kolu vardır:

- a. Sempatik sinir sistemi,
- b. Parasempatik sinir sistemi.

Beynin sol lobu, sempatik sinir sisteminin çalışmalarını düzenlerken, sağ lop parasempatik sinir sisteminin çalışmalarında yetkilidir. Sağ burundan nefes alırken farkında olmadan sempatik sinir sistemine, sol burundan nefes alırken de

parasempatik sinir sistemine etki ederek çalışmalarına yön vermiş ve tesir vermiş oluruz.³⁰⁰

3. Kur'an ve Sünnette Sağlıklı Yiyecekler

İslâm, İnsan denilen varlığı kâinatın merkezine yerleştirir. Ona yaratılmışların en şerefli der, kâinatı ona musahhar etmiştir. Her şey ona göre ayarlanmıştır. Şeyh Sadi Şirazî bir beytinde şöyle der: "Ey insan, bulut, rüzgar, güneş ve dünya birlikte çalışıp sana hizmet ediyor ki ekmeğini elde edip gafletle yemeyesin". Dünya ona uygun bir şekilde hazırlanmıştır. En güzel yiyecek ve giyecekler onun içindir. Diğer canlılar bir iki çeşit yiyecekle iktifa ederken, insan binbir çeşit yemek ve yiyeceklerden isediğini seçebiliyor. Görülebilen bütün canlı varlıklar birer çeşit yiyeceklere mecbur kılınırken, insan renga renk binlerce giyecekten hoşuna gidene seçebilme hürriyetine sahip. Allah katında bu kadar önemsenen ve değerli olan İnsan, başıboş kalır mı? Hiçbir kural tanımadan istediği gibi hareket eder mi, misafir olduğu dünyada ev sahibine aldırmadan bulduğu her şeyi, faydalı- zararlı, iyi-kötü ve helal-haram demeden yer-içer mi? Kur'an, akıl sahiplerine soruyor: "İnsan başıboş bırakılacağını mı sanır?" (Kıyame,75/36)

Yeme ve içme nimetinin insan sağlığı ve hayatındaki öneminden dolayı Kur'an ve Hz. Peygamber'in sünneti, bu konuda ona rehberlik etmektedir.

Bu kadar değerli olarak yaratılan insanın yiyecek ve içecekleri de ona faydalı ve yakışır bir şekilde değerli olmalı. Yaradılış gayesine uygun olmalı. Bu nedenle Allah ve Rasûlü, yeryüzünün en iyi yiyecek ve içeceklerini bildirmiş, zararlı olanları da yasaklamıştır. Yeme ve içme adabını kurala bağlamıştır ki sağlıklı ve mutlu bir hayat sürdürebilsin diye.

³⁰⁰ refleksolojimerkezi.org

İnsan kendisine verilen bu nimetlerin şükürünü eda etmesi için Allah, birçok âyette insanın dikkatini bu nimetlere çekiyor: ‘İnsan, yediğine bir baksın! Biz, yağmurlar yağdırdık. Sonra toprağı göz göz yarıdık da oradan ekinler, üzüm bağları, sebzeler, zeytin ve hurma ağaçları, iri ve sık ağaçlı bahçeler, meyveler ve çayırklar bitirdik. (Bütün bunlar) sizi ve hayvanlarınızı yararlandırmak içindir.’ (Abese, 80/24-32)

Yiyecek ve içecek konusunda genel kuralları şu âyetlerde görmekteyiz:

– Allah’ın size rızık olarak yarattığı şeylerden helal ve temiz olarak yiyin.” (Maide,5/88)

– O halde size verdiğimiz rızıkların en güzel ve temiz olanlarından yiyiniz, ama bu hususta aşırıya kaçmayınız, yoksa gazabım tepenize iner.” (Taha,20/81)

– Yiyiniz içiniz israf etmeyiniz” (A’raf,7/3)

İslam’da esas olan, yiyecek ve içeceklerin helal olmasıdır. Kur’an ve sünnet, insanlara zararlı olan yiyecek ve içecekleri ayıklamış, bazılarını da sağlığa olan faydasından dolayı övmüş, güzel ve temiz yiyecekleri bildirmiştir. Mutlu bir hayat fitratla örtüşen doğal disiplinle mümkün olabilir. İnanç sistemimizin evrensel boyutu içinde, insanın ruh ve beden sağlığına zarar veren gıda ve beslenme tarzı, yasaklanmıştır. Yenmesi yasak olan yiyecek ve içeceklerin, yasak edilmesi iki temel sebebe dayanmaktadır: Biri, korunması vacip olan insan sağlığına zarar vermesi, biri de, üstün ve şerefli olarak yaratılan insanın şahsiyetine, kişiliğine layık olmamasıdır: Haşere ve benzeri mahlukat gibi. Bazıları da insan psikolojisine ve karakterine yaptıkları olumsuz etkiden dolayı yasak edilmiş olduğunu söyleyebiliriz: Eşek ve domuz etleri gibi..

Merkezi sinir sistemini ve beş duyumuzla birlikte, dolaşım ve sindirim sistemimize zarar veren, kullanıldığı zaman

ölümcül hastalıklara sebep olan başta alkol, esrar, eroin ve benzeri maddeler haram kılınmış, dumanı ciğerlere çekilen tütsüler ve sigara öncelikle mekruh kabul edilmiştir. Hatta hiçbir tıbbî yararı olmayan tütünün çoğu âlimlerce haram olduğu vurgulanmıştır.

Kur'an ve hadislerde geçen gıdaların temel özellikleri, temiz ve helal olmasıdır. Bunun sebebi de insan vücuduna uygun ve yararlı olup sindirimleri kolay, besleyici, lezzetli, sağlığa faydalı ve şifa verici bir özelliğe sahip olmalarıdır. Vücuda uyarlanmış, hücrelere kodlanmış olan bu yiyecek ve içecekler, insanı birçok hastalıktan korur. Hangi gıdanın hangi hastalığa iyi geleceği ile ilgili hadisler, hadis kitaplarının 'Tıbb-ı Nebevî' bölümlerinde toplanmıştır. Bugün artık, modern tıpta da Tıbb-ı Nebevî'nin önemi anlaşılmıştır.

a. Kur'an ve Sünnette Şifalı Yiyecekler

Kur'an ve hadislerde övülen ve şifa olduğu belirtilen gıdalardan önemine binaen üç tanesini burada ele alıyoruz.

1. Hadis ve Modern Tıpta Bal

Son zamanlarda özellikle batıda ciddi anlamda bilimsel araştırmalara konu olan bal, gittikçe önem kazanmakta, nerede ise her hafta güvenilir dünya bilim dergilerinde balla ilgili araştırma sonuçları yayınlanmaktadır.

Birçok Hadiste balın önem ve faydalarını belirten Hz. Peygamber, İbni Mace ve Hâkimin sahihinde yer alan bir hadiste, 'İki şeyde şifa arayınız: Kur'an ve bal' demektedir. Buharide yer alan başka bir hadiste de 'üç şeyde şifa vardır: Bal, kan aldırma ve dağlama, ancak ben ümmetime dağlamayı yasakladım' şeklinde ifade etmektedir.

Yeni bilimsel araştırmalar, birçok alanda balın faydalarını

tespit etmiş bulunmaktadır. En yeni araştırmalardan biri Yeni Zelanda'nın Waikato Üniversitesi den Prof. Peter Molan ve ekibinin araştırmasıdır. 20 yıl süreyle bal üzerinde bilimsel araştırmalarını sürdüren Prof. Molan ve ekibi, elde ettikleri sonuçları, tıp dünyasının en meşhur dergilerinde yayınladı. Son araştırmalardan biri de 2003 yılında yayınladı.

'Balın Faydaları Araştırma Merkezi' adında bir merkez Kuran Prof. Peter Molan, halen Amerikan'ın muhtelif üniversitelerinde Bal üzerine konferanslar vermektedir. Bu konferanslar, dinleyicilerde hayret ve dehşet uyandırmaktadır. Prof. Peter Molan, daha önce bal konusunda farklı yerlerde bir takım araştırma sonuçları yayınlıyordu. Ancak Kur'an'ın ilmi icazını ortaya çıkarmada hiç biri Yeni Zelandalı bu bilim adamı kadar belirleyici olmadı.

İnsanoğlunun, eskiden beri bazı tedavilerde balı kullandığı bilinmektedir. Balcılıkla uğraşanların sağlıklı ve uzun ömürlü oldukları kanaati halk arasında yaygındır.

Her gün ekmek bal yiyen Meşhur Pisagor'un 90, yine her gün balla beslenen tıbbın babası olarak bilinen Hipokrat'ın 108 sene yaşadığı tarihçiler tarafından ifade edilmektedir.

Denilebilir ki 'Tarih boyunca insanlar balı tedavide kullanmıştır. Diğer semavi kitaplar da balın şifa olduğunu söylüyor. Kur'an da ayınısını söylüyor, mucize bunun neresinde?'

Bu makul soruya, Mısırlı bilim adamı Dr. Şemsi Başa şöyle cevap veriyor: Kur'an'daki balla ilgili âyetin mucizeliği, sadece balda insan için şifa olduğuna münhasır değil, buradaki İcazın tamamı üç şeyde gizlidir.

Birincisi, âyette açıkça 'Bal' kelimesi geçmiyor. Âyette '(Arı) karnından şarab (şerbet) çıkarıyor.' Diyor. Bal çıkarıyor demiyor. Çıkardığı şeyin incelenmesini insanlara bırakıyor.

İkincisi: Çıkan şeylerin de, bal, polen, balmumu, arı sütü,

arı zehiri ve başka şeyler olduğu ve hepsinin şifa olduğu bilim adamları tarafından belirlenmiştir. Balla ilgili sırların bir kısmının ise henüz bilinmediği belirtilmektedir. Bütün bunların şifa olduğu araştırılmadan nasıl bilinebilir? Arı karnından çıkan o sıvı şerbetin mikrop öldürücü özelliğe sahip olduğu, vücut bağışıklık sistemini güçlendirdiği, göz, deri, diş ve daha birçok şeye şifa olduğu, ancak bilimsel araştırmalarla tespit edilmiştir.

Üçüncüsü: Kur'an, 'İnsan için şifa vardır.' diyor, her insan için veya bütün insanlar için şifa var demiyor. Konuyu genel olarak ifade ediyor. Ayrıntıları bilimsel araştırmalara bırakıyor.

Şimdi bilimsel araştırmaların 'Onda insanlar için şifa vardır' âyetindeki bilimsel mucizelerin sonuçlarına bir göz atalım:

Balın yaraları tedavi etmesi

Yeni Zelanda Waikato Üniversitesinden Prof. Peter Mollan'a göre bal, mikrop öldürücü özelliğinden dolayı bir antibiyotik ilaç olarak yara tedavisinde yan tesiri olmayan etkili bir ilaçtır. Yapılan deney ve araştırmalarda, balın, yara, yanık ve iltihapları temizlediği, kokuyu giderdiği, ağrıyı hafiflettiği ve dokuyu daha kısa bir zamanda iyileştirdiği belirtildi. Deney ve araştırmalarla tespit edilen balın bu tedavi edici özelliğinden dolayı, Yeni Zelanda'da balın 'Medi Honey' ve 'Manuka Honey' diye bilinen iki çeşidi tedavide ilaç olarak resmi reçetelerde yer aldığı kayıt edildi (55a. net).

Burns dergisi 1996 yılında, yanık hastalığına maruz kalmış 100 hasta ile ilgili bir araştırma sonuçlarını yayınladı. Araştırmaya göre 50 hastanın yanıktan oluşan yarasına bal ile tedavi uygulanırken, diğer 50 hastanın yarası ise patates kabuğu ile tedavi ediliyor. Bir hafta sonunda balla tedavi edilen yaraların %90'ı tamamen mikroplardan arınmış olarak

müşahede ediliyor, 15 gün sonra da yaraların %100'ü iyileşiyor. Patatesle tedavi edilen yaralar ise 15 günün sonunda ancak % 50 iyileşiyor.

Ağız sağlığı için bal

Yirmi yıl bal üzerindeki araştırmalarıyla bilinen Peter Molan'ın Gen Dent dergisinin 2001 sayısında yayınlanan makalesinde; balın, ağız ve damakta meydana gelen yara, sinüzit iltihabı ve ağızda başka problemlerin tedavisinde, balın sahip olduğu fizik ve kimyasal özelliğinden dolayı önemli bir rol oynadığı belirtiliyor.

Support Care Cancer dergisinde yapılan başka bir araştırma ve deneye göre, baş ve boyun kanserine yakalanan 80 hasta iki gruba ayrılmış birinci grup hastalara şua tedavisinden önce 20 gram bal veriliyor. Belirlenen süre sonunda, bal alan kanserli hastaların ağızlarındaki iltihabın % 75'i iyileşirken diğer grupta ise iyileşme % 20'de kalıyor.

Danimarkalı Dr. Agard boğaz iltihabına maruz kalan 16 bin hastaya, günde 2-3 kere bal şerbetiyle gargara uygulayarak %97 iyileşme sağlamıştır (Thorsons Editiorial Board).

Mide-bağırsak iltihabı için bal

Buhari ve Müslimin rivayetine göre, bir sahabî Rasûlüllah'a gelerek "Ey Allah'ın Rasûlü kardeşimde ağır bir ishal var" diyor. Rasûlüllah da ona 'bal şerbeti içir' der. Adam gider söylemeni yapar. Bir süre sonra gelir ve kardeşinin iyileşmediğini söyler. Rasûlüllah, ona yine bal şerbetini içirmesini söyler. Adam 4. defa gelir ve yine 'kardeşim iyileşmedi' der. Bunun üzerine Rasûlüllah, 'Allah doğru söyler, yalan söyleyen kardeşinin karnıdır' şeklinde cevap verir. Sonra adam kardeşine bal şerbeti vermeye devam eder sonunda kardeşi iyileşir.

İngilizce BMJ dergisinin yayınladığı, Mide ve bağırsak iltihabına yakalanan 169 çocukla ilgili bir araştırma sonucuna göre, bal ile tedavi edilen çocukların mide ve bağırsak iltihaplarından kaynaklanan ishalin 58 saatte iyileştiği bal almayan diğer çocuklarda ise ishallerinin, ancak 93 saat sonra iyileştiği tespit edildi.

Bal, midedeki fazla asitleri aldığı için mide ve on iki parmak bağırsağında oluşacak yaralara karşı mideyi koruyor. Midesinde gastrit veya ülser olan insanlara sabah kahvaltısından 1,5 saat önce, akşam yemeğinden 2 saat sonra bir bardak bal şerbeti içmek mide ağrısını giderdiği gibi mide ve on iki parmak bağırsağındaki yaraları da tedavi ediyor.

Öldürücü hastalıklara karşı insanı koruyan balda bütün mikropların öldüğü, Kanada ve Amerika'da yapılan araştırma ve deneylerle tespit edilmiştir. Araştırmada, tifo, dizanteri gibi bir kısım mikroplar birkaç saat içinde ölürken, iltihap mikrobi gibi bir kısım mikropların da 4. günde öldüğü tespit edilmiştir.

Tıbbın muhtelif alanlarında dokuz ayrı ilaçta patenti bulunan Mısırlı uzman ve bilim adamı prof. Dr. Abdülbasit Seyyid, Kur'an ifadesiyle, bal arısının karnından çıkardığı farklı renklerdeki şurubun (sıvı) insan için şifa kaynağı olduğunu ve daha pek çok faydalar sağladığını şöyle tespit ediyor:

'Başlangıcından itibaren bilim adamları balın yapısı ve bileşenleri üzerinde çalışmışlar, ancak arının çiçek, güneş ve havadan yapmış olduğu bal hâlâ hayatın sırlarından bir sır olmaya devam etmektedir.

Ağırlığının beşte biri su olan bal, protein, karbon hidratlar, B ve C vitaminleri, glikoz, sodyum, potasyum, kalsiyum, magnezyum, manganez, demir, bakır, fosfor ve kükürt, madensel tuzlar ihtiva etmekte ve besin değeri olarak da, 100 gr. bal, 294 kalori vermektedir. Balın ihtiva ettiği bu farklı oranlardaki

madenler, aslında yaklaşık olarak vücudun ihtiyaç duyduğu madenlerin hepsini içermektedir.

Abdülbâsıt Seyyid, sağlık kaynağı balın, fayda ve özelliklerini şöyle sıralıyor:

Baldaki tatlılık normal şekerdeki tatlılığın iki katı olmasına rağmen, şeker hastalarına normal şekerden daha az zararlı olup hazmı ve sindirilmesi daha kolaydır.

Çocuk dünyaya gelince vücudundaki demir miktarı 3 ay yetecek kadardır. Anne sütünde demir oranı az olduğu için 4. aydan itibaren çocuğa günde bir kaşık bal verilirse kandaki hemoglobin oranı artar ve çocuk kansızlıktan kurtulur ve güçlü olur.

Almanya, Fransa ve Rusya'da yapılan deneylerde ispat edilmiştir ki günlük gıdalarına bal ilave edilen çocukların kiloalarında artış olurken, ishal ve kusma olayları azalır, midede sancı olmaz, kemik güçlenir.

İki yaşından sonra çocuklarda meydana gelen yatak ıslatma olayına karşı, çocuklara yatmadan önce bir kaşık bal verilmesi halinde bu olay son bulur.

100 gr. bala, yarım limon suyu veya bal ile süt nezle ve gribe iyi geldiği tedavi deneyleriyle sabit olmuştur.

İngiltere, İtalya ve Rusya'da yapılan deney ve araştırmalarda, balın, müzmin böbrek hastalıklarına, kalbe, karaciğere, sinir ve göz hastalıklarına iyi geldiği, bal ile yapılan tedavilerde mükemmel sonuçlar alındığı belirtildi. Ayrıca, öksürüğe, baş ağrısına ve akşam yemeğinde yenmesi halinde uykusuzluğa iyi geldiği, sinirleri yatıştırdığı ve bazı organlarda meydana gelen gayri ihtiyari titremeleri giderdiği ifade edildi.

Ses telleri ve solunum yolu cihazındaki iltihapların tedavisinde, ılık suya %10 oranında bal karıştırılarak 5 dakika süreyle buruna çekme suretiyle yapılan uygulama, diğer tedavi şekillerine nisbeten en iyi neticeyi vermiştir.

Bilim adamları, arıcılıkla uğraşan insanlarda kanser vakalarının olmamasını, arıcılarda görülen vücut direncine bağlarken bu direncin tam olarak nereden kaynaklandığı konusunda farklı yorumlar getirmişlerdir. Bir kısmı bunu doğrudan arıcıların, garip kimyasal yapıya sahip arı sütü içeren bal yemelerine bağlarken bir kısmı da arı sokmasındaki doğrudan kana karışan zehire bağlamıştır. Her iki halde de vücudun bağışıklık sistemi güçlendiği için hücre bölünmesi engellenerek kansere yol açan hücre anarşisine fırsat verilmiyor. Ancak son araştırmalar, şifanın doğrudan bal yemede olduğuna işaret etmektedir.

Cilt beyazlığı ve yumuşaklığı için süt karışımı bal iyi bir tercih sayılmıştır. Ayrıca dudak ve ciltte oluşan çatlaklar için 30 gr. bal, 30 gr. limon suyu, 15 gr. kolonya olmak üzere hazırlanan karışımın arzu edilen neticeyi verdiği deneylerle sabit olmuştur. İnsan cildini besleme, parlaklık kazandırma ve yumuşatma gibi olumlu etkilerinden dolayı bal, bazı Alman müesseselerinde, kozmetik sanayinde güzellik malzemesi olarak kullanılmaktadır.

Arı sütü karışımı kremin birçok deri hastalıklarını ve sivilceleri tedavi ettiği, deriyi besleyip, yumuşattığı, kırışıklıkları giderdiği deriyi gerdiği ve kan dolaşımını uyardığı tespit edilmiştir. İştah açıcı özelliğe sahip arı sütünün sıkça yenmesi durumunda, tansiyonu dengelediği yani yüksek tansiyonu düşürdüğü, düşük tansiyonu da yükselttiği, halsizliği giderdiği yapılan deneylerle görülmüştür. Ayrıca arı sütü kolesterolü giderir ve damar sertliğini önler.

Henüz bütün sırlarını öğrenemediğimiz balın, Kur'an'da insanlar için bir şifa kaynağı olduğunun bildirilmesi üzerinde bir daha düşünmek ve Kur'an'ın bilim ve şifa mucizelerini anlamak ve araştırmak gerekmektedir.

2. Hadis ve Modern Tıp'ta Zeytin

Kur'an'da yedi yerde geçen zeytin, mübarek ağaçlardan sayılmıştır. Hz. Peygamber zeytin ve zeytin yağı yemeyi ve zeytinle yağlanmayı tavsiye etmiştir. Bugünkü modern bilim de zeytinyağını yeme ve onunla yağlanmanın faydalarından bahsediyor

Zeytinle ilgili âyet ve hadislere daha yakından bakıldığında, zeytinin hem ağacına, hem meyvesine, hem de yağına dikkat çekildiği görülecektir.

Şimdi, zeytinin özellik ve faydalarından bahseden bazı âyet ve hadisleri ve bu alanda yapılan bir takım bilimsel araştırmaların sonuçlarını arz etmeye çalışacağız:

Kur'an'da zeytin

Allah buyurdu ki,

‘İncir ve zeytine, Sina dağına, bu emin beldeye yemin olsun ki biz insanı en mükemmel şekilde yarattık’ (Tin, 95/1-4)

‘Allah sizin için ekinler, zeytinlikler, hurmalıklar, üzüm bağları ve çeşit çeşit meyveler yetiştirdi’ (Nahl, 16/11)

Yukarıdaki âyetlerden anlaşılıyor ki zeytin ağacı mübarek bir ağaçtır ve Allah bu ağaca yemin ediyor. Allah'ın, üzerine yemin ettiği şeyler önemli şeylerdir ve Allah bu yeminle insanların dikkatini zeytin ve zeytin ağacındaki ilâhî kudret ve sağlık mucizesine çeviriyor.

Rasûlüllah'ın sünnetinde zeytin

Sünnette, yemeklerde zeytinyağı kullanmanın önemini görüyoruz. Zira Rasûlüllah zeytinyağını bizzat yemiş, vücuduna sürmüş, ağacının da mübarek olduğunu bize bildirmiştir.

Tirmizi'de rivayet edilen bir hadis-i şerifte Hz. Peygamber,

şöyle diyor: 'Zeytinyağı yiyiniz ve onunla yağlanınız çünkü o mübarek bir ağaçtan çıkıyor'.

Hz. Aişe'den rivayet edildiğine göre, Peygamberimiz ihrama girmek istediği zaman başına biraz zeytinyağı sürerdi.

Peygamberimiz'in amcasının oğlu Abdullah İbni Abbas, Yeryüzünde ve Nuh tufanından sonra ilk yetişen ağacın zeytin ağacı olduğunu, yetmiş Peygamber'in zeytin bereketi için dua ettiğini ve Hz. Peygamber'in de 'Allahım! zeytin ve zeytinyağını mübarek ve bereketli kıl' şeklinde dua ettiğini rivayet ediyor.

Modern bilimde zeytin

Tarihte ilk defa, dünyanın en tanınmış bilim adamlarından 16 doktor, 21 Nisan 1997'de Roma'da bir araya gelerek zeytinyağının önemi ve sağlık açısından yararları ile ilgili olarak 30 sayfalık bir açıklamada bulundular. Açıklamalarında en yeni bilimsel araştırmalara yer verdiler. Bilimsel araştırma sonuçlarında, 1986 yılına kadar hiçbir Amerikalı ve Avrupalı araştırmacı bilim adamının ilgilenmediği zeytin yağının, kalp damarlarını koruduğu, şeker, kolesterol ve tansiyonu düşürdüğü, kilo almayı önlediği ve kansere karşı koruduğu belirtildi.

Araştırmada, başta İtalya ve İspanya olmak üzere, temel yağları zeytin olan Akdeniz havzası ülkelerde kalp hastalıklarının, kuzey Avrupa ve Amerika'ya nispeten daha düşük olduğu, bunun nedeninin de zeytinyağı olduğu ifade edildi. Araştırmalara göre yılda Amerika'da 500 bin, İngiltere'de 150 bin insan kalp hastalıklarından ölüyor.

Zengin bir besleme değerine sahip olan zeytinyağı gliserin ve yağ asitlerden oluşmaktadır.

100 gram zeytinin ihtiva ettiği gıda değeri şöyledir:

1,5 gr. protein

13,5 gr. yağ

91 miligram potasyum
61 miligram kalsiyum
22 miligram mağnezyum
17 miligram fosfor
1 miligram demir
22 miligram bakır
4,5 gram elyaf
300 ünite A vitamini.

200 çeşit bileşimi ihtiva eden zeytinyağının tahlilinde ise şu yağlar tespit edilmiştir:

Keten yağı
Bakla yağı
Susam yağı
Pamuk tohumu yağı
Soya fasulyesi yağı

Zeytinyağı

Başlıca üç çeşit zeytinyağı bulunmaktadır.

1. **Natürel zeytinyağı**, çiğ olarak tüketilebilen en kaliteli zeytinyağıdır. Daha çok salata ve soslarda kullanılır.

2. **Rafine zeytinyağı**; fiziki usullerle rafine edilerek, lezzeti artırılan ve asit oranı düşürülen yağ çeşididir. Rafine zeytinyağı daha çok, pişirilen yemeklerde kullanılır. Ayrıca Rusya ve Amerika gibi zeytinyağı tadına alışık olmayan ülkelerde kullanılmaktadır.

3. Rafine yağa %10-20 oranında natürel yağ eklenmesi ile elde edilen **Riviera tipi zeytinyağı** ise; daha çok, kızartmalarda ve pişirilen yemeklerde kullanılmaktadır.

Mısır Aynü'ş-Şems Üniversitesinden Prof. Dr. Nazmi Halil Ebu Ata, 'Bitki Âlemi ve Kur'an Mucizeleri' adlı kitabında,

zeytinyağının birçok tıbbî faydalarından bahsetmiştir. Bu faydalardan bir kısmını şöyle özetleyebiliriz:

Zeytinyağının faydaları

- Kalp damarlarının sertleşmesini önler.
- Sinirleri yatıştırır ve tansiyonu dengeler.
- Şeker hastalarında, kandaki şeker seviyesini koruyarak hastaların durumunu iyileştirir.
- Kabızlığı önler.
- Zeytinyağı başa sürülmesi halinde saçları korur ve kepeği önler.
- Zeytin yaprağının yeşil olarak çiğnenmesi halinde, diş ve diş etleri hastalıklarını tedavi eder.

Zafer dergisi.com sitesinde, “Zeytinyağı mucizesi” başlıklı haberde zeytinle ilgili şu bilgiler verilmektedir:

Hacettepe Üniversitesi'nden Prof. Dr. Gülden Köksal'a göre, zeytin ve zeytinyağı Akdeniz tipi beslenmenin temel direğini oluşturuyor. Kalp ve damar hastalıklarından koruyucu tesiri olan, kandaki kolesterolü kontrol altında tutan zeytinyağı, kolay hazmedildiği gibi çocuklar için de büyük önem taşıyor. Sağlıklı bir hayat için günlük beslenme rejiminde zeytinyağının mutlaka yer alması gerekiyor.

Prof. Dr. Gülden Köksal, “Akdeniz tipi beslenenler diğerlerine göre en az 10 yıl daha fazla yaşıyor. Yaşlılığı önleyici ve yaşlılıkta kaliteli bir yaşayışa tesiri bulunuyor. Kalp-damar hastalıkları, bağırsak ve mide kanserine daha az görülüyor. Fazla kilo almaya sebep olmadığı için de sıhhatli bir yaşayış sağlıyor.” deniliyor.

İtalyan beslenme uzmanı Prof. Dr. Flaminio Fidanza, “Akdeniz diyetinde yer alan zeytinyağındaki E vitamini, beta karoten ve antioksidanlar, yaşlanmayı geciktiriyor, kalp-damar

hastalıklarına karşı koruyor. Bu diyetle bilhassa kadınlar gençliklerini uzun yıllar koruyabilirler. Mide kanserine karşı koruyor. Biz günde kişi başına 30-50 gram zeytinyağı tüketilmesini tavsiye ediyoruz. Tercihimiz de sızma zeytinyağından yanadır. 1958 yılından bu yana yaptığımız araştırmanın neticelerine göre Akdeniz ülkelerinde her 10 bin kişiden 284'ü kalp hastalıklarından ölürlen, diğer ülkelerde bu oran 10 binde 655tir" dedi.

Voanews.com sitesinde zeytinyağı ile ilgili olarak yer alan habere göre, Amerikan Gıda ve İlaç Dairesi FDA, satılacak zeytinyağı şişe ve kutularına, *kalp damar rahatsızlığı riskini azaltır* etiketini koymaya hazırlandıklarını açıkladı. Daire, zeytinyağının, doymuş yağlara göre daha sağlıklı olduğu konusunda deliller bulunduğunu belirtti.

Amerika Gıda ve İlaç Dairesi, zeytinyağı ile ilgili araştırmaların henüz devam ettiğini, kalp-damar hastalıklarından ölüm oranının Amerika'da birinci sırada yer almasından ötürü, tüketicilerin bu hastalıktan ölüm riskini azaltmak için kamuoyunu bilgilendirdiklerini açıkladı.

İtalya'nın Messina Üniversitesi'nden Bisignano ve arkadaşları, zeytinin yapısında bulunan ve polifenoller denen bir grup madde içerisinde bulunan sekoiridoidlerin, mikroorganizmalar üzerine olan tesirlerini incelemişlerdir. Çalışmaları sonucunda bu maddelerin insanların solunum ve sindirim sisteminde hastalık yapan bazı mikroorganizmalar üzerinde büyümeyi engelleyici veya yavaşlatıcı tesiri olduğunu tespit etmişlerdir. Bu gözlemlere dayanarak zeytin ve zeytinyağındaki bu hazır antibiyotik potansiyelden istifade edilerek, bazı maddelerin, yeni antibiyotikler geliştirilmesi açısından önemli bir kaynak olabileceği ileri sürülmüştür.

Alman Kanser Araştırma Merkezi'nden Owen ve arkadaşları, zeytinyağı kullanımının sağlık üzerine tesirlerini

değerlendirdikleri bir derleme çalışmasında; bu yağın bünyesinde bulunan fenollerin antioksidan hususiyetleri sebebiyle bazı kanserlerin (kalın bağırsak, meme ve deri) ve koroner kalb hastalıklarının gelişmesini engellediğini bildirmişlerdir.

Japonya'nın Kanazawa Üniversitesi'nden Budiyanto ve arkadaşları, kanser yapıcı ultraviyole ışınlarına maruz bırakılan farelerde deriye uygulanan zeytinyağının tesirlerini incelemişlerdir. Fareleri üç gruba ayırarak, birinci gruba zeytinyağı sürülmezken, ikinci gruba ışınlama öncesi, üçüncü gruba ışınlama sonrası zeytinyağı sürmüşlerdir. Kanser yapıcı ışınlara maruz bırakıldıktan sonra, zeytinyağı sürülen grupta, çok daha düşük oranlarda kanser geliştiğini gözlemişlerdir.

Anadolu Ajansı kaynaklı habere göre, Çukurova Üniversitesi Ziraat Fakültesi Bahçe Bitkileri Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Ömer Gezerel, 'mucizevî yağ'dediği zeytin ve zeytinyağı üzerinde yaptığı araştırma sonuçlarında, zeytin ve zeytinyağının şu faydalarını tespit etmiştir:

- Kalp-damar hastalıklarında kolesterol plakalarının damarlarda oluşmasını önler ve kanserli hücrelerin çoğalmasını engeller.

- A, D, E ve K vitaminleri açısından çok zengin içerikli olan zeytinyağı hipertansiyon gibi hastalıklara karşı da etkili sonuçlar verir.

- Zeytin ve zeytinyağında hücre yenileyici ve yaşlanmayı geciktirici "oleuropein" maddesinin bulunduğunu vurgulayan Gezerel, bu maddenin başta ABD olmak üzere birçok gelişmiş ülkede kansere karşı yapılan ilaçlarda kullanıldığını belirtti.

- Zeytindeki 'oleik' asit, zenginliği sebebiyle, özellikle meme kanserini tetikleyen (Her-2/ Neu) veya (ERB B-2) kötü genlerini durdurma özelliğine sahiptir

- Sindirim sistemi hastalıklarına da zeytinyağı iyi gelir.

– Tamamen doymamış yağ asitleri içeren zeytinyağı, vücutta biriken toksinlerin dışarı atılmasını sağlıyor (Ancak bu yağ rafineri değil, süzme yağ olmalı).

– En doğal kozmetik malzemesi olan zeytinyağı, kuru ciltleri kışın nemlendirir, egzamayı ve saçların dökülmesini önler.

– İçindeki E vitamini ve oleik asit sebebiyle, banyodan sonra cilde zeytinyağı ile masaj yapılması halinde, hücrelerin yenilenmesini sağlar.

Prof. Dr. Ömer Gezerel, Türkiye'nin önemli bir zeytin ve zeytinyağı üreticisi ve ihracatçısı olmasına karşın, tüketimin çok düşük olduğunu belirtti.

Yapılan bir araştırmaya göre, kişi başına yıllık zeytinyağı tüketimi; Yunanistan'da 21, İtalya'da 12, İspanya ve Tunus'ta 10, Suriye'de 6 ve Portekiz'de 5 kg. iken, ülkemizde sadece 1 kg. seviyesindedir.

Yeniçağın mucize bitkisi zeytin hakkında, on dört asır önce, 'Zeytin yiye ve yağıyla yağlanın çünkü o mübarek bir ağaçtan çıkıyor' diyen Hz. Peygamber'in zeytinle ilgili sağlık mucizesini, bilim bugün ispat etmiş bulunmakta ve zeytinyağının henüz keşfedilmemiş başka özelliklerinin de olduğuna inanılmaktadır.

3. Kur'an ve Modern Tıpta İncir

Kur'an'ın bir sûresine isim olan incir hakkında, bakınız Allah ne diyor: 'İncire, zeytine, Sina dağına ve şu emin beldeye yemin olsun ki biz insanları en güzel şekilde yarattık.' (Tin, 95/1-4)

Sûrenin incir ve zeytine, Sina Dağına ve ardından da Mekke'ye yeminle başlaması dikkat çekicidir. Surede, bir peygamberler coğrafyası atlası çizilmekte ve önemine binaen incir ile zeytine dikkat çekilmektedir. Kur'an-ı Kerim'de üzerinde

yemin edilen unsurlar çok yönlü olarak değerlendirilir. İnsanlar, dikkat ve tefekküre davet edilir.

Allah'ın insanlara lütfü olan bu kutsal ağacın meyveleri, insan sağlığına yararları açısından da mucizevidir.

Hz. Peygamber de, "Cennet meyvelerinden birini söylersem buna incir derim" buyurarak incire öncelik vermiştir.

Şimdi bilimin incirin önem ve faydasıyla ilgili olarak keşfettiği bilgilere bakalım:

İncir meyve ve sebzeler içinde, en çok elyaf ihtiva eden meyve sayılır ki bir tek incir meyvesi iki gram elyaf içerir. Geçmiş 50 senelik bilimsel araştırmaların neticeleri gösteriyor ki bitkisel gıdalarda bulunan elyaf, sindirim sisteminin en iyi şekilde çalışıp aktif hale gelmesinde büyük bir rol oynamaktadır.

Kanseri de önleyici tesiri olan elyaf, eriyen ve erimeyen olmak üzere iki kısma ayrılır. Erimeyen elyaf sayesinde yiyecekler kolay ve tabii bir şekilde bağırsaklardan dışarı çıkıyorlar. Erimeyen elyafın kolon kanserine karşı koruyucu bir etkiye sahip olduğu bilimsel araştırmalarla tespit edilmiştir. Eriyebilen elyaf ise kandaki kolesterol seviyesini %20 düşürerek kalbi koruyor. Mesela, kalbe giden damarlar kolesterol ile tıkanırsa kalp krizine yol açar, böbreklere giden damarların kolesterol ile tıkanması durumunda da tansiyon yükselir ve böbrek iflas eder.

Bol miktarda elyaf içeren gıdalarla beslenen toplumlarda kanser oranının daha düşük olduğu araştırmalarla tespit edilmiştir. (california.com).

George Washington Üniversitesine bağlı koruyucu tıp merkezi başkanı Prof Dr. Oliver Pastr, önemli bir meyve olan incirle ilgili şu tavsiyelerde bulunuyor: 'Hayatımız boyunca sağlıklı kalmamız için günlük yiyeceklerimize bol elyaflı gıdalar ilave etmeliyiz. İncir ise elyaflı gıdaların en zenginidir.'

Kaliforniya incir heyetinin araştırmasına göre, hücrelerin tahribini önleyen incir, içinde bol miktarda ihtiva ettiği anti-biyotik görevi yapan 'phnol' maddesi, vücuttaki mikrop ve bakterileri öldürüyor.³⁰¹

ABD New Jersey Üniversitesi tarafından yapılan başka bir araştırmaya göre, omega-3, omega-6 ve phytosterol ihtiva eden kuru incir, kandaki kolesterol oranını düşürmede önemli bir rol oynuyor.³⁰²

Yağ, sodyum ve kolesterol ihtiva etmeyen incir meyvesi kilo vermek isteyenler için de tabii ve ideal bir gıdadır. Bol miktarda elyaf ihtiva eden incirde, başka meyvelerle kıyas edilmeyecek derecede madenler vardır: Mesela 40 gram incirde 244 mlgr potasyum (günlük ihtiyacın %7'si), 1.2 mlgr demir (günlük ihtiyacın %6'sı), 53 mlgr kalsiyum (günlük ihtiyacın %6'sı) vardır.

Öksürük ve soğuk algınlığına da iyi gelen incir, müzmin hastalıklara yakalanan kimseler için de güç ve enerji kaynağı sayılmaktadır. Özellikle %51 ile %74 oranında şeker ihtiva etmesi tedavideki önemini daha da artırıyor.

İncir, kalsiyum, demir, magnezyum, fosfor, B1, B2, A ve C vitaminleriyle tam bir sağlık kaynağı. Sütün iki misline yakın kalsiyum miktarı ile hamile ve çocuklarda kemik gelişimini sağlayıcı, yaşlılarda ise kemik erimesine karşı koruyucu özelliği var. Özellikle çekirdekleri ağızda iyice çiğnendiğinde yararı artar.

Tıbbî tespitlere göre, 1 kg. incirde 2.900 kalori bulunmaktadır ki bu düzeyde kalori dünyada başka hiçbir meyvede yoktur. Bunun yanı sıra içinde cinsel gücü etkileyen çinko, B vitamini ve vücudu dinç tutan potasyum da bulunmaktadır. İncir,

³⁰¹ Dr. Joe A. Vinson, "The Functional Food Properties of Figs," Cereal Foods World, February 1999, vol. 44, no.

³⁰² californiainfigs.com/industry

potasyumda bir numaradır; 100 gr. incirde 900 miligram potasyum vardır. Ayrıca kalsiyum, A vitamini, fosfor, zengin protein ve demir ihtiva etmektedir. İncir, doymuş yağ ihtiva ettiği için kolesterolü önlemenin yanında 'damar açıcı' etkisi de bulunmaktadır.

Uzmanlara göre mucize bir meyve olan incirin insan sağlığı için sağladığı bu bilinen ve daha bilinmeyen birçok faydalardan dolayı Cenab-ı Hak Kur'an'da, insanların dikkatini bu rahmet hazinesi meyveye çeviriyor. Ücret olarak bu gibi nimetleri Besmele ile yemeğe başlamamızı, yemek esnasında bu nimetin Allah'tan bize bir ikram olduğunu düşünmemizi ve yemekten sonra teşekkür için Elhamdülillah dememizi istiyor.

Modern tıp ve teknolojinin incirin önemli bir gıda maddesi olduğunu ortaya koyması Kur'an'ın ilâhî bir kelam olduğunu, Hz. Muhammed'in de Allah'ın elçisi olduğunu ispat etmektedir.

Şimdi yaş ve kuru incirin ihtiva ettiği gıda değerlerini gösteren tabloyu dikkatinize sunacağız:

100 gr. taze incirdeki gıda birim değerleri

Kalori 74

Elyaf 3

Yağlar 0

Protein 1

Şeker 16

Vitamin -A 142

Vitamin -C 2

Vitamin - B1 0, 2

Sodyum 1

Potasyum 232

Kalsiyum 35

Fosfor 232

Magnezyum 17

Demir 0, 4

Bakır 0, 1

Çinko 0, 2

100 gr. kuru incirdeki gıda değerleri

Kalori 249

Elyaf 10

Yağlar 1

Protein 3

Şeker 48

Vitamin- A 10

Vitamin – C 1, 2

Vitamin – B1 0, 1

Sodyum 10

Potasyum 900

Kalsiyum 162

Fosfor 67

Magnezyum 68

Demir 3, 07

Bakır 0, 3

Çinko 0, 5

Sağlıklı beslenmedeki yeri nedeniyle, doğal gıdaların her geçen gün önem kazandığı günümüzde, besin değeri çok yüksek olan incirin, bilimsel açıdan beslenme değerinin yeterince tanınmış olması Kur'an'ın bilimsel mucizesini ortaya koymaktadır.

Bu düşünce ve niyetle incir yiyen kişinin hem imanı hem de bedeni güçlenmiş olur.

b. Hz. Peygamber'in Beslenme Sünneti

1. Yemekten Önce Meyve Yemek

Bugünkü geleneksel beslenme alışkanlığımız birçok hastalığın temel sebebidir diyebiliriz. Bunlardan biri de meyveyi yemekten sonra yememizdir.

Kur'an'da, meyve diğer yiyeceklerden önce zikredilmiştir. Cennet ehlinin yiyecekleri için Cenab-ı Hak şöyle buyuruyor: 'Arzulayıp-seçecekleri meyveler ve canlarının çektiği kuş eti var (Vakıa, 56/20-21), 'Cennette olanlara diledikleri meyve ve etten bol bol veririz. (Tur, 52/22).

Kur'an Cennet yiyeceklerini takdim ederken önceliği meyveye vermiştir. Burada meyvelerin yemekten önce yenmesinde fayda olduğuna işaret vardır ve bu işaret bugün tıbben de tasdik edilmektedir.

Hz. Peygamber de Tirmizi'de yer alan bir hadiste şöyle buyurmaktadır: "Sizden biriniz iftarını açtığı zaman, hurmayla açsın, çünkü o berekettir."

Tıbben, başta hurma olmak üzere meyveler, en kolay ve çabuk sindirilen yiyeceklerdir. Meyve, yemekten önce yenirse yaklaşık 20 dakikada sindirilir. Yemekten sonra yendiği takdirde, diğer gıdalarla karıştığı için hazmı zorlaştırır. Midede mayalanma olup, önce karbonhidrata sonra alkole dönüşebilir. O halde meyvenin, Hz. Peygamber aleyhisselamın sünnetine uygun olarak yemekten önce yenmesi halinde sağlığa daha faydalı olacağı tıbben sabit olmuştur.

Yemekten önce meyvenin yenmesinde sağlığa olan yararları ancak dört asır sonra tespit edilmiştir. Dr. A. Hamit Deyyab 'Kur'an'da Tıp' adlı kitabında şu tespitite bulunuyor: Modern tıbbı göre, vücuttaki muhtelif hücrelerin enerji kaynağı olan meyvelerdeki şekerin hazmı kolaydır ve kana karışması hızlıdır. Bağırsaklar, bu şekerleri birkaç dakika içinde emer, vücut ihtiyacı

duyduğu şekere kavuşur ve açlık gider. Aksi takdirde önce mide yemekle doldurulursa sindirim geç olur ve vücut, muhtaç olduğu şekeri ancak üç saat sonra alabilir.

Meyvelerdeki şekerlerden istifade eden hücrelerin başında, bağırsak ve mide sathındaki hücreler gelmektedir. Bu hücreler, meyvedeki şekerleri alır almaz hızlı bir şekilde emmeye ve diğer faaliyetlere başlar ve sağlıklı bir sindirim gerçekleştirmiş olur.

Bilindiği gibi şifa hazımdadır, yani yiyeceklerin iyi sindirilmesindedir. Bu nedenle Kur'an ve sünnetin meyveleri yemekten önce yemeyi tavsiye etmelerindeki hikmetlerinden birinin de sağlıkla ilgili olduğunu söyleyebiliriz.

2. Yemekte Midenin Üçte Birini Boş Bırakmak

Peygamberimiz günlük hayatın içinde, sohbet toplantılarında ashabını, ailesini ve arkadaşlarını uyarıyor, aydınlatıyor, bilgilendiriyor, sağlıklarıyla ilgili tavsiyelerde bulunuyor ve sağlıklı kalmanın yollarını uygulamalı olarak onlara gösteriyordu.

Yapılan tavsiyeler, öncelikle koruyucu hekimlik, hijyen, çevre sağlığı veya geleneksel tedavi yöntemleriyle ilgilidir.

Ölçü ve denge dini olan İslam, beslenme konusunda da aşırıya kaçmayı yasaklamış, bu konuda yeterli ve dengeli beslenmeyi emretmiştir. Yediğimiz besinlerle sağlığımız arasında çok yakın bir ilginin olduğu bilinmektedir.

Birçok hastalığın sebebi olarak fazla yiyip içme gösterilmektedir. Tıbben sabittir ki solunum hastalıkları, damar tıkanıklığı ve sertliği, safra taşları, kalp yetmezliği, horlamalar, varis (damar genişlemesi) ve varis yaraları, karın fıtıkları, bağırsak hastalıkları, âdet bozuklukları, kısırlık vb. daha pek çok hastalığın temel sebebi mideyi tıka basa doldurmaktır. Mide dolunca, insan vücudundaki kanın büyük bir kısmı, diğer organlardan çekilerek,

midedeki yemekleri sindirmek için karın bölgesine pompalanır, bu durumda mide ve kalp civarındaki damarlarda kan yoğunlaşır. Diğer organlardaki kan, belli ölçüde çekilip azalarak gerekli gıda ikmal yapılmadığından insanda gevşeklik ve uyku durumu hâsıl olur. Çünkü bu durumda beyne de az kan gitmektedir. Beyin, fonksiyonlarını tam olarak yerine getiremez. Mide doluyken yatılırsa, akşam yenilen bütün yemekler midede olduğu gibi kalır. Böylece, yediğimiz gıdaların üzerinde mide asidi biriktiğinden baskı yapar ve yukarı yemek borusuna doğru çıkar, sonuçta mide rahatsızlıklarına zemin hazırlanmış olur. Mideyi tıka basa doldurmanın bir diğer olumsuz yönü ise kanın mideye yönelmesi sonucu uykunun tatmin edici olmayışı ve insanın tam olarak dinlenememesidir.

Asrımızda hastalıkların çoğu ya yetersiz beslenmeden veya fazla yeme ve içmeden kaynaklanıyor.

İslam bu problemi, Kur'an'ın üç mucize kelimesiyle çözmüştür: 'Yiyiniz, içiniz, israf etmeyiniz.' (Araf, 7/31).

Bediüzzaman Hazretleri, İktisat Risalesi'nde söz konusu âyeti izah ederken, şu veciz ifadelerle, yemekte israfın nelere mal olacağına dikkatimizi çekiyor:

“Fâtır-ı Hakîm, insanın vücudunu mükemmel bir saray suretinde ve muntazam bir şehir misalinde yaratmış. Ağızdaki kuvve-i zâikayı (tat alma duyusu: dil) bir kapıcı, âsâb ve damarları telefon ve telgraf telleri gibi kuvve-i zâika ile merkez-i vücuttaki mide ile bir medar-ı muhabereledir ki ağza gelen maddeyi o damarlarla haber verir. Bedene, mideye lüzumu yoksa “yasaktır” der, dışarı atar. Bazen de, bedene menfaati olmamakla beraber, zararlı ve acı ise hemen dışarı atar, yüzüne tükürür.

İşte, madem ağızdaki kuvve-i zâika bir kapıcıdır; mide, cesedin idaresi noktasında bir efendi ve bir hâkimdir. O saraya veyahut o şehre gelen ve sarayın hâkimine verilen hediyenin

yüz derece kıymeti varsa, kapıcıya bahşiş nevinden ancak beş derecesi muvafık olur, fazla olamaz. Tâ ki kapıcı gururlanıp, baştan çıkıp, vazifeyi unutup, fazla bahşiş veren ihtilâlcileri saray dahiline sokmasın.

Şimdi, saray hâkimine gelen hediye kırk para olmakla beraber, kapıcıya dokuz defa fazla bahşiş vermek, kapıcıyı baştan çıkarır. “Hâkim benim” der. Kim fazla bahşiş ve lezzet verse onu içeriye sokacak, ihtilâl verecek, yangın çıkaracak. “Aman, doktor gelsin, hararetimi teskin etsin, ateşimi söndürsün” dedirmeye mecbur edecek.

İşte, iktisat ve kanaat, hikmet-i ilâhiyeye tevfi-k-i hareket-tir; (uygun hareket etmektir) kuvve-i zâikayı kapıcı hükmünde tutup, ona göre bahşiş verir. İsrâf ise o hikmete zıt hareket ettiği için çabuk tokat yer, mideyi karıştırır, iştihâ-yı hakikîyi kaybeder. Tenevvü-ü et'imededen (çeşit çeşit yiyecekler) gelen sun'î bir iştihâ-yı kâzibe ile yedirir, hazımsızlığa sebebiyet verir, hasta eder.”

Hız. Peygamber de sağlığın altın anahtarı hükmünde olan şu tavsiyede bulunmuştur:

‘Adem oğlu için karnını tıkabasa doldurmasından daha zararlı bir şey yoktur. Ademoğluna, kendisine yeterli gücü sağlayacak birkaç lokma yeter. Eğer ille de yiyecekse, midesinin üçte birini yemeğe, üçte birini suya, üçte birini de nefes almaya ayırsın.’ (Tirmizi, Müsned),

Yemek adabı ile sağlıklı beslenme konusunda, Hız. Peygamber'den çok sayıda kavli ve takriri (tasvib) sünnet rivayet edilmiştir. Bu konudaki hadislerden bazıları şöyledir:

– Allah Rasûlü ve ashabının acıkmadan sofraya oturmadıkları, sofradan da tam olarak doymadan kalktıkları rivayet edilmektedir.

– Az yiyenin vücudu sağlıklı, kalbi saf olur; çok yiyenin vücudu hastalıklı, kalbi katı olur” (Tenbihü'l-Havatir, s. 38).

– Mide bedenin havuzudur, damarlar ona gelir, mide sağlıklı olursa damarlar da sağlıklı olur, mide hasta olursa damarlar da hasta olur” (Taberani).

– Hz. Ali de şöyle der: “Allah, bir kulunu ıslah etmeyi dilediği zaman, ona, az konuşmayı, az yemeği ve az uyumayı ilham eder” (Müstedrekü'l-Vesail, 3. c. /61).

İnsan yaradılış icabı yeme ve içmeyi sever, araştırmalara göre genelde insan, kendisi için gerekli olan yemeğin üç katını yer, günümüzdeki ölümlerin çoğu, yeme ve içmedeki israfları sebebiyle olmaktadır.

Asrımızın aşırı kilo alma (obezite) hastalığına karşı, batılı bazı doktorların buldukları çarelerden biri de, midenin üçte birini kapsayacak büyüklükte, özel bir balonun mideye yerleştirilmesidir, böylece hasta, balon sayesinde yemeği az yemiş olacak. Doktorların buldukları ve Hz. Muhammed'in, 'midenin üçte birini, yemeğe, üçte birini suya, üçte birini, havaya ayırın' tavsiyesine uyan bu yöntemin, fazla kilo almayı önlemede en uygun ve yan tesirleri bulunmayan bir yöntem olduğu anlaşılıyor.

Nefsimizin çektiği herşeyi yemememizi tavsiye eden Allah Rasûlü, “Canının çektiği her şeyi yemen israftır” (Tirmizi) buyuruyor.

Buhari'de yer alan bir hadiste de, Hz. Peygamber şöyle buyuruyor: “Mü'min, bir mide ile münkir ise yedi mide ile yer.” Burada, Mü'minleri az yemeye teşvik vardır veya mü'minler, aza kanat ederek ihtiyacı kadar ve yaşamak için yer demektir. Münkir ise hırs içindedir, zevk için yer, yemek için yaşar. Bu da şehveti artırır ve kalp katılığına yol açar.

Hz. Ayşe'den rivayet olunan bir hadiste de Allah Rasûlü şöyle buyuruyor: “Peygamber'den sonra bu ümmete gelecek

bela aşırı karın tokluğu olacaktır. Çünkü bir toplumun karnı doyunca, vücutları yağ bağlar, kalpleri zayıflar ve şehvetleri kabarıır” (Buhari).

Kişinin, canının çektiği her şeyi yemesi israftır diyen ve midenin üçte birini kapsayacak kadar yemek yemeyi tavsiye eden Allah Rasûlü, hem israfı önlüyor, hem vücudu hastalıklardan korumuş oluyor, hem de ‘Bir kişinin yemeği iki kişiye, iki kişinin yemeği dört kişiye, dört kişinin yemeği de sekiz kişiye yeter’ (Müslim) diyerek, sosyal yardımlaşmayı sağlıyor.

İbni Sina da şöyle diyor: “Tıp ilmini iki satırla topluyorum. Sözün güzelliği kısalığındadır. Yediğin vakit az ye. Yedikten sonra dört beş saat kadar daha yeme. Şifa hazımdadır. Yani, kolayca hazmedeceğin miktarı ye, nefse ve mideye en ağır ve yorucu hal, yemek üstüne yemek yemektir” (On Dokuzuncu Lem’a, 151).

Mısır Süveyş Üniversitesinde gıda bilim uzmanı Prof. Dr. Ahmed Abdü’l-Mün’im, ‘Yemeğin Sırları’ adlı kitabında şöyle der: Yemek çeşitlerinin çok olması israfa yol açar. İsrrafta da, 6 hastalık ortaya çıkar. Bunlar: Kan şekeri yükselir, vücutta yağ birikir, kalp damarları sertleşir, kalp krizine yol açar, kansere yakalanma riski artar ve böbreklerde taş oluşur.

Japonya, İtalya ve ABD’de yapılan bir araştırmada, 100 yaşına kadar yaşamanın yolunun, az yemek, sigara içmemek, evliliklerde kadın ve erkeğin görevlerini net şekilde ayırmak olduğu belirtildi. Bu üç ülkede demograflar tarafından yapılan ‘Okinawa Yüz Yıl Araştırması’, dünya üzerinde ortalama ömür beklentisi en fazla olan Japonya’nın Okinawa adasında yaşayanların aile ve sosyal bağlarının çok güçlü olduğunu ve “miden yüzde 80 dolana kadar ye” vecizesine uyduklarını gösterdi. (Milliyet).

Bugün tıbben kesin olarak sağlığa zararı dokunan ve birçok hastalığa yol açan fazla yeme konusunda, Hz. Peygamber’in tavsiyesi, İslam tıbbında adeta bir reçete hükmüne geçmiştir.

İslam'ın az yemeyi tavsiye ettiği dönemlerde, batıda tam aksine fazla yemek yemenin, fayda ve faziletinden bahs edildiği, az yiyenlerin ise kınandığı, bizat batılılar tarafından ifade ediliyor.

İngiliz doctor Chan (1743) şöyle diyor: “Biz protestanlar, aşırı yemek yemenin sağlığa zararlı olmadığına inanıyoruz. Hatta insanlar, sofrada tıka basa midelerini doldurmeyen arkadaşlarını kınıyorlardı.” (nooran.org).

Avrupalılar, fazla yemeğin insan sağlığına olan zararlarını ancak rönesans döneminde fark edebildiler.

“Ku’ran ve Sünnette İlmi Mucizeler Heyeti” üyelerinden Dr. Abdulcevvad Savi, ‘midenin üçte biri’ hadisini açıklarken şu tespitlerde bulunuyor: Aslında sünnette belirtilen midenin üçte biri kadar yemek, asgari değil a’zamî ölçüdür. Bilindiği gibi insanın yemeğe olan ihtiyacı, yaptığı işe göre değişir. Tıbbî tespitlere göre, ortalama olarak normal bir insanın alması gereken günlük kalori miktarı 2000 kadardır. İş durumlarına göre bu miktar artabilir. Mesela öğrenci, araştırmacı ve fikir üreten kişiler 2000 kaloriye ilaveten 500 kaloriye daha ihtiyaç duyarlar. Ağır işlerde çalışanlar ise 2000 kaloriye ilaveten günlük 3500 kaloriye daha ihtiyaç duymaktadırlar. Hadiste “belini doğrultacak kadar bir kaç lokma yeter” ifadesinde bu sabit kaloriye işaret etmektedir. Onun için midenin üçte biri kadar yemek a’zamî miktardır, yemenin son hudududur. Bu hacim, bir öğünde alınan ortalama sıvı-yemek karışımı bir litreye tekabül ediyor. Ancak alınan bu yiyecekler dengeli beslenmeye esas olan gıdalardan oluşmalı ki alınan enerji ile tüketilen enerji arasında denge sağlansın. Bunun için de alınan gıdalar:

– Gıdanın, su, maden, vitamin, yağlar, proteinler ve karbon hidratlar gibi unsurlar ihtiva etmeli.

– Alınan günlük gıdaların ortalama oranları, karbon

hidratlar (hububat, sebze-meyveler) den %60, proteinler (hayvansal gıdalar) dan %15, yağlardan %25 olmalı.

Bu oranın hesaplamasında, 1 gram karbon hidratla 1 gram proteinin her biri, 4.1 kalori, 1 gram yağın da 9.3 kalori olduğunu bilmek yeterli olacaktır. Bu bilinçle beslenen kişide fazla kilo söz konusu olmaz. (55a. net).

‘Midenin üçte biri’ hadisinde belirtilen, midenin üçte birini nefes almak için boş bırakmada ise bilimsel bir mucize olduğu, ancak 20. asırda anlaşılabilir: Tespitlere göre, akciğerlere giren hava miktarı tamı tamına midenin üçte birine tekabül ediyor. Hiç bir tıbbî cihazın bulunmadığı ve bu konuda hiç bir bilginin olmadığı bir zamanda, bu ince bilimsel bilgiyi Hz. Muhammed aleyhisslama kim öğretti?

Bu sorunun cevabı şu âyette: “O kendi nefsinin arzusuna göre konuşmaz, Onun konuştuğu vahiyden başka bir şey değil” (Necm, 53/4).

Koruyucu hekimlik, insan sağlığı için yiyecek ve içeceklerin temizliğine dikkat edilmesini şiddetle tavsiye eder ve bir takım kurallar koyar. Tifo, kolera, ishal, böbrek iltihabı gibi birçok tehlikeli hastalıkların bozuk ve mikroplu yiyecek ve içeceklerden kaynaklandığı, ancak geçen asrın sonlarına doğru keşfedildi. Halbuki tıbbın bugün koymuş olduğu kuralların daha faydalısını, Hz. Muhammed aleyhisseltü vesselam on dört asır önce koyarak ümmetini hastalık illetine karşı korumada hassasiyet göstermiştir.

Rasûlüllah, mikrop taşıyıcı sinek ve benzeri şeylere karşı yemek kaplarını kapatmayı, su kırbasının ağzını bağlamayı, yemekten önce ve sonra elleri yıkamayı, yemeğe ve suya üfleme-meyi, su içerken besmele çekmeyi, sol elle değil, sağ elle yiyip içmeyi emretmiştir. ‘Sizden biriniz su içerken kaba üflemesin’ (Buhari) buyurmaktadır.

3. Su İçme Adabında Sağlık

Bilindiği gibi su içerken besmele çekmek sünnettir. Allah Rasûlü, Tirmizide yer alan bir hadisinde, “Su içerken Bismillah, sonunda da Elhamdülillah deyiniz” buyurmaktadır. Suyu iki veya üç nefeste ve oturarak içmek Rasûlüllah'ın sünnetidir. Seyrek de olsa ayakta da su içtiği vaki olmuştur (Tirmizi). Bu da ayakta su içmenin caiz olduğunu göstermek içindir. Tıp otoritelerine göre, oturmak suretiyle iki veya üç nefeste içilen su, aynı zamanda dil ve ağız bölgesinde daha fazla duraksadığından tükürük bezleri için gerekli olan suyun emilmesini sağlıyor, bu da anti bakteriyel ve antioksidan etkiye sahip tükürüğün salgılanmasını artırıyor. Bunun neticesinde ağız, diş, mide ve bağırsaklar daha sağlıklı olur.

Kalbin hızlı çalıştığı durumlarda bir nefeste su içmek, kalbi riske soktuğu ve mide ile bağırsakları uyararak küçülmelerine ve sancılara yol açtığı ifade ediliyor.

İbni Abbas'tan gelen bir rivayette, Peygamberimiz'in, Zemzem suyunu ayakta içtiği rivayet edilir. İbni Abbas şöyle der: “Ben Rasûlüllah'a Zemzem ikram ettim, ayakta içti.” (Müslim).

Bilindiği üzere Peygamberimiz bir hadislerinde ayakta su içmeyi yasaklamıştır (Müslim). Bu itibarla, hadis âlimleri bu farklı rivayetleri birleştirmişlerdir. Sahih-i Müslimi şerh eden İmam Nevevi, bu iki farklı hadis hakkında şöyle der:

“Bu hadislerdeki yasaklama tenzihen mekruh şeklindedir. Ayakta su içmenin caiz olduğunu beyan içindir.” İmam Suyuti de, Hazreti Peygamber'in, Zemzemi ayakta içmesini şöyle izah eder:

“Allah Rasûlü'nün, Zemzemi ayakta içmesi, ayakta su içmenin caizliğini açıklama manasındadır.” Hanefi âlimleri,

İbni Abbas'ın rivayet ettiği hadise dayanarak Zemzemi ayakta içmenin müstehap olduğuna hükmetmişlerdir.

Bir mucize eseri olarak kurak bir bölge olan Mekke'de Hz. İsmail'in annesi Hz. Hacer'le ortaya çıkan Zemzem suyu, İslâm'da, mukaddes kabul edilen bir sudur. Hz. Peygamber "Zemzem suyu ne niyetle içilirse Allah, içene onu verir" dediği Zemzem suyu, Açlığını gidermek için içen kişinin açlığını, susuzluğunu gidermek için içenin susuzluğunu giderir ve şifa niyetiyle içene de şifa sunar. Bir muradı varsa samimi bir niyetle içse o muradına erer. Çünkü vahiy ve ilhamla konuşan Allah Rasûlü hak söyler. Onun on dört asır önce zemzemin faydalarıyla ilgili olarak söyledikleri bugün modern tıp tarafından da tasdik edilmektedir. Yapılan tahlillerde, Zemzemin farklı bir yapıya sahip olduğu ve birçok hastalıklardan insanı koruduğu, hastaları tedavi ettiği uygulamalarla görülmüştür.

Günümüzde Zemzemin başka mucizevî bir yönü de, bir kuyu olmasına rağmen bereketli olması, eksilip tükenmemesidir. Dünyanın her yerinden hac ve umre için Mekke'ye giden milyonlarca mü'min Zemzem suyunu hem Mekke'de hem de Medine'de içtikten sonra memleketlerine de götürmekte ve yakınlarına ikram etmektedir. Zemzem'in kaynağı henüz bulunamamıştır. Nereden geldiği şu anki teknolojiye göre bile bilinmiyor. Yakınlarında hiçbir kuyu yok ve denize de 80 km. uzaklıkta. Bu şartlarda suyunu denizden veya başka bir kuyudan alması imkânsız.

Dünya Sağlık örgütü (WHO)'nun raporlarına göre Dünya'daki en içilebilir ve sağlıklı sulardan biridir zemzem. Yapılan testlerde Dünya'da, içinde mikroorganizma ve bakteri bulundurmayan tek suyun zemzem suyu olduğu tespit edilmiştir.

Allah Rasûlü, Zemzemin bu mucizevî yönüne işaret ederek bu hususta şöyle buyurmuştur:

Allah İsmâil'in annesi Hacer'e rahmet etsin! O, Zemzem'i kendi haline bıraksaydı, suyun etrafını kumla çevirip havuz yapmasaydı, muhakkak zemzem akar ve bir ırmak olarak devam ederdi" (Buhari).

Zemzemin Tespit Edilen Bazı Faydaları

– Süt arttırıcı: Rasûlüllah Efendimiz, "Hacer zemzemden içiyor, içtikçe de İsmail'i emzirmek için sütü çoğalıyordu" buyurarak zemzemin süt çoğaltıcı etkisini haber vermiştir.

– Susuzluk giderici: Çölde insanların susuzluğunu giderici bir iksirdir.

– Doyurucu, açlığı giderici: Ebu Zerr el-Gıfari, Kabe'de 30 gün kalmış, sadece zemzem suyu içerek yaşamıştır.

– İbni Abbas hazretleri de, zemzem içerken (Ya Rabbi senden faydalı ilim ve bol rızık ve her türlü hastalıktan şifa istiyorum) diye dua ederdi.

Japon araştırmacı Dr. Herman Ohera, "Hastalık ve sağlıkta vücut asit dengesi" adlı kitabında zemzem suyunun insan sağlığına olan faydalarını şöyle sıralıyor:

– Vücuda enerji veriyor.

– Sahip olduğu antioksidan gücüyle vücuttaki zehirleri ızale ediyor.

– Yemeklerin sindirilmesini kolaylaştırıyor ve dengeyi sağlıyor.

– Kanser hücrelerini tahrip ediyor.

– Vücuda yararlı olan zengin minerallere sahip Zemzem suyu, şeker, tansiyon, astım, alerji, kemik erimesi, kan dolaşımı, migren, şişmanlık, görme bozukluğu, kadınlarda âdet bozukluğu, vücut bağışıklık sistemi ve yaşlılığı geciktirmeye iyi geliyor.

Zemzem için "yeryüzünün en hayırlı suyudur", "ne niyetle içilirse Allah, içene onu verir." diyen Allah Rasûlü, adeta

bilimi yönlendirmiştir. Asrımızda modern tıbbın söylediğini Rasûlüllah 14 asır önce söylemiştir. Bu da O'nun, ilhama dayanan ilmî bir mucizesidir ki nübüvetini tasdik ediyor.

Suda Besmele Mucizesi

Müslümanlar asırlarca sünnet sevabı için su içerken besmele çekmeye devam etmişlerdir. Besmelenin faydası var mıdır yok mudur konusunu düşünmemişler, sünnet olduğu için su içerken besmele çekmişlerdir.

Ancak asrımızda insanoğlu, bilimsel deney ve araştırmalarda ilerledikçe Kur'an ve hadislerde emir ve yasaklardaki hikmetleri bir bir keşfetmeye başladılar. Yeni keşfedilen gerçeklerden biri de suyun iyi ve kötü sözlerden etkilenmesidir. Bunun neticesinde de suyun yapısı sağlıklı veya sağlıklı olmamak üzere değişebiliyor.

Su üzerinde binlerce deney yapan Japon Araştırmacı Prof. Masaru Emoto, "Sudan Mesajlar" adını taşıyan kitabında besmele hakkında şunları kaydediyor: Müslümanların kutsal kitabında yer alan ve Müslümanların yeme ve içme başta olmak üzere bütün işlerinde telaffuz ettikleri besmelenin su kristalleri üzerinde oldukça güzel etkiler meydana getirdiğini ve son derece güzel su kristallerinin oluştuğunu gördüm. Suyu tekrar tekrar dinletmiş olduğum besmele ses kaydı, sudaki idrak vasıtasıyla değerlendirildikten sonra su kristallerinde mükemmel güzellikte geometrik şekiller meydana getirdi ve bu kristaller de suyun yapısını saf, berrak ve enerji yüklü hale getirdi. Bu da vücut bağışıklık sistemini güçlendiriyor. Rûhî ve bedensel hastalıkları tedavi ediyor, şifa veriyor."

Masaru Emoto Zemzem üzerindeki araştırmalar hakkında da şunları söylüyor: "Japonya'da ikamet eden bir Araptan zemzem elde ettim. Zemzem üzerindeki çalışmalarımda hayretlere

düştüm. Zemzemin özel bir yapısı var, kaynağı ne olursa olsun hiçbir suya benzemiyor, kristalleri farklı, değişmiyor. Bu mukaddes suyun bir damlası, 1000 damla normal suya ilave edilince bütün su zemzemin özelliğine sahip oluyor. Laboratuvarlarda yapılan çalışmaların hiç biri, zemzem suyunun yapısını değiştiremedi. Bu, şimdye kadar sebebini öğrenemediğimiz bir iş.” (www. masaru-emoto. ne

Su mucizesi üzerindeki çalışmalarını sürdüren Emoto, son olarak su yapısının insan psikolojisini de doğrudan etkilediğini, mesela elini suya sokan bir insan mutluyorsa, su yapısının mutluluğa uygun ve düzgün bir yapı oluşturduğunu, üzgün ve gergin ise su yapısının bu hale uygun olarak bozuk bir şekil oluşturduğunu, yapılan hassas ölçü ve çekilen su kristalleri fotoğraflarıyla tespit ettiğini ifade etti.

Allah Rasûlü, su içerken üç nefeste ve besmele ile içmeyi tavsiye etmiştir ki şifa olsun.

4. Sünnete Göre Hayvan Kesiminde Sağlık Mucizesi

Araştırmacılar hayvan kesiminde Bismelenin bir tıbbî mucizesini keşfettiler.

Besmele ile kesilen hayvan etiyle besmelesiz kesilen hayvan eti üzerinde yapılan bilimsel araştırmalar sonunda bilim adamları, Bismelenin tıbbî bir mucizesini ortaya çıkardılar.

Moheet. com sitesinde yer alan habere göre, Suriye'nin muhtelif üniversitelerinde tıbbın farklı alanlarında uzman 30 profesörden oluşan bir araştırma grubu, Şam'da üç sene süreyle Besmeleyle kesilen, hayvan etleriyle Besmelesiz kesilen hayvan etleri arasındaki farkı ortaya koymak üzere laboratuvar ortamında deneysel incelemelerde bulundular. Bilim adamları, hayvan ve kuş kesimi esnasında dinen yerine getirilmesi zaruri olan 'Bismillahi Allahu Ekber' sözünün, kesilen etler

üzerindeki etkisini araştırırken, tam manasıyla mucize denilebilecek sonuçlarla karşılaştılar.

Bilimsel Bir Devrim

Grup adına Kuveyt Haber Ajansına bir açıklama yapan Prof. Dr. Halid Halave, incelemeler esnasında laboratuvar ortamında yapılan deneylerde, besmelesiz kesilen sığır, küçük baş hayvan ve kuşların et dokularında pıhtılaşmış kan, çoğalmaya müsait bakteri ve mikroplar tespit edilirken, Besmele ile kesilen hayvan et dokularında ise kan, mikrop ve bakterilere rastlanmadığını ifade ederek, araştırmanın bu sürpriz sonucunun insan sağlığı açısından tıpta bilimsel bir devrim olduğunu belirtti.

Gruptan, söz konusu araştırmaya öncülük eden başka bir araştırmacı olan Dr. Abdulkadir Dirani, araştırma ve sonuçları konusunda şunları söylüyor: 'Kur'an'da Allah adı zikredilmeden kesilen hayvan etini yemeyin' şeklindeki ilâhî emre rağmen ve hayvan kesiminde çekilen Bismelenin ardındaki hikmeti bilmeyen insanların, hayvan kesiminde besmeleyi ihmal etmeleri, beni bu konuyu bilimsel olarak araştırmaya sevk etti. Besmele ve tekbir ile hayvan kesimi konusunu araştırmaya başlarken ekipteki bir kısım arkadaşlar konuya ilk önceleri soğuk baktılar, ancak araştırmalar esnasında her safhada çarpıcı sonuçlar ortaya çıkınca ekibin konuya olan merak ve ilgisi artmaya başladı. Besmele ve tekbirle kesilen hayvan etlerinde, Besmelesiz kesilen hayvan etlerinin aksine, et dokularında kan ve mikropların bulunmaması Bismelenin bir büyük mucizesi olarak karşımıza çıktı.'

Şaşırtan Sonuç

Araştırma grubunun başka bir üyesi, Şam Üniversitesi Eczacılık Fakültesi eski dekanı Prof. Dr. Nebil Şerif şu

açıklamada bulundu: Besmele ile kesilen kuş, sığır ve küçük baş hayvanların etlerinden ve besmelesiz kesilen aynı hayvanların etlerinden numuneler alarak özel laboratuvarlarda mikroskopik incelemeler yapmaya koyulduk. Her iki numune etleri kuru bir ortamda 48 saat beklettik. 48 saatlik zamanın sonunda Besmele ile kesilen hayvan etleri numuneleri açık kırmızı gül rengini alırken, besmelesiz kesilen et numuneleri ise siyaha yakın koyu kırmızı bir renk aldı. Buna ilaveten Besmeleli etlerde her hangi bir mikroba da rastlanmadı. Besmelesiz etlerin teşhisinde ise sürekli çoğalan, çokça zararlı mikrop ve bakteriler tespit edildi. Ayrıca ikincisinin dokularındaki kanlarda sağlıklı akyuvarlar tespit edilirken birinci grup et dokularında buna benzer herhangi bir tespit yapılmadı.'

İnsan Sağlığına Etkisi

Besmele çekilmeden kesilen hayvan etlerindeki kan ve mikropların insan sağlığına olan olumsuzlukları konusunda yine ekip doktorlarından biri olan veteriner fakültesi et sağlığı Profesörü Fuad Nima ise şu açıklamada bulunuyor: 'Kesim anında çekilen besmele ve tekbirin, hayvana yaptığı tesir ve heyecan, hayvanın organ ve adalelerinde meydana getirdiği hareket, hayvanın vücudundaki kanın azami miktarını dışarıya atmasına yol açıyor. Kesim anında bescmelenin terk edilmesi halinde bu kanın önemli bir miktarı vücutta kalıyor. Bu da, daha önce vücutta var olan mikropların çabuk gelişip çoğalmasına yol açıyor. Kanda hızlı bir şekilde çoğalan ve hastalıklara yol açan mikroplar, insan midesine girdikten sonra, bütün vücuda yayılıp kalbe ulaşabiliyorlar. Kalp hastalıklarından ölümlerin %20'sinin hayvan kanından oluşan ve sonra ağız yoluyla insana geçen bu mikroplardan kaynaklandığı bilinmektedir.'

Araştırmada İslâmî usule göre kesilen hayvanların daha az

eziyet çektiği ve etlerinin de daha sağlıklı olduğu belirtilirken, Batıda uyuşturularak öldürülen hayvanların kanı vücutta kaldığı için bu tür etlerin daha çabuk bozulduğu, bu nedenle etler hemen donduruculara konularak muhafaza edildiği, Besmele ile kesilen hayvan etlerinin ise hemen kasaba gönderilip akşam kadar bozulmadan durabildiği ifade edildi.

5. İdeal Bir Yemek Programı (Haftalık)

“Kur'an ve Hadiste İlmî Mucizeler Heyeti” üyelerinden Mısırlı Prof. Dr. Abdulbasıt Seyyid, bilimsel bir tetkikle hazırlamış olduğu ideal haftalık beslenme listesini şöyle veriyor:

CUMARTESİ

Kahvaltı: Meyve suyu, domates, ekmek ve bal.

Öğle: Tavuk, sebze, meyve.

Akşam: Sebze, salata, ekmek ve yoğurt, peynir.

PAZAR

Kahvaltı: Ekmek bal, portakal suyu.

Öğle: Ispanak, domates, havuç, elma, yumurta.

Akşam: Marul, domates, ekmek yoğurt, hurma

PAZARTESİ

Kahvaltı: Domates suyu, portakal suyu, tost.

Öğle: Balık sebze, meyve.

Akşam: Lahanalı yeşil salata.

SALI

Kahvaltı: Meyve suyu, meyve salatası, ekmek bal.

Öğle: Haşlanmış et, salata, kuru yemiş.

Akşam: Marul, domates, muz ve hurma.

ÇARŞAMBA

Kahvaltı: Meyve suyu, ekmek-peynir.

Öğle: Yumurta, Ispanak, salata, patates.

Akşam: Sebze çorbası, elma.

PERŞEMBE

Kahvaltı: Süt, ekmek, bal, elma.

Öğle: Yoğurtlu karnı bahar, pişmiş havuç, patates, meyve.

Akşam: Pişmiş lahana, marul, domates, üzüm, hurma.

CUMA

Kahvaltı: Elma, ekmek, bal.

Öğle: Marul, domates, pişmiş lahana, muz yumurta.

Akşam: Peynir, taze meyve.

4. Hz. Peygamber'in Yeme-İçme Sünnetinde Sağlık Mucizeleri

Yeme ve içme nimetinin insan hayatındaki öneminden dolayı Kur'an ve Hz. Peygamber'in sünneti, yeme-içme adabı konusunda rehberlik etmiştir. Güzel ve faydalı yiyecek ve içeceklerle, çirkin ve zararlı yiyecek ve içecekleri belirttiği gibi bunları nasıl ve ne şekilde yiyip içeceğimizi, hangilerini tercih edeceğimizi mucizevî bir biçimde göstermiştir.

a. Allah Rasûlü'nün tercih ettiği genel yiyecek ve içecekler

Hz. Peygamber'in, yemek adabındaki davranışlarıyla, koruyucu hekimlik ve modern sağlık bilimi prensiplerinin tamamen bir biriyle örtüştüğü, sağlık uzmanları tarafından ifade edilmektedir.

Kur'an'ın ifadesiyle insanlar için güzel örnek olan Allah

Rasûlü, Besmele ile yemeğe başlar, sağ eliyle ve önünden yerdi. “Kabın ortasından değil, kenarından yiyiniz, çünkü bereket kabın ortasına iner” buyuruyordu.” (Tirmizi).

Fazla sıcak ve fazla soğuk yemez ve sıcak yemeğe üflemeyi hoş görmezdi. Yemek yerken acele etmezdi. Birbirine benzer iki yemeği aynı anda yemezdi. İki sıcak yemeği veya iki soğuk yemeği aynı anda bulundurmazdı. Allah'ın helal saydığı güzel yiyecekleri yemeye teşvik ederdi.

Hız. Peygamber'in beslenme konusundaki, mucizevî davranışlarından biri de, kendisini ve ümmetini tek bir gıda çeşidine mahkum ve mecbur etmemesidir. O, modern tıbbın önemle tavsiye ettiği vücudun ihtiyaç duyduğu, muhtelif gıdaları alıyordu. Beslenmenin iki kaynağını oluşturan, hayvansal gıdalarla bitkisel gıdalar arasında bir ayırım yapmamıştır. Sadece bitkisel veya sadece havansal gıdalarla beslenen kişilerde sağlık problemlerinin olacağı tıbben sabittir. Onun için Hz. Peygamber ikisini de ihmal etmemiş, bazen ikisini birlikte, bazen de ayrı ayrı yemiş ve bazen de çeşitlendirmiştir. Buhari'de yer alan bir hadiste, Abdullah bin Cafer diyor ki 'Rasûlüllah'ın taze hurmayla birlikte acur yediğini gördüm.

Onun yemek adaplarından biri de sofraya geleni geri çevirmemiş ve kimseyi zora sokmamış olmasıdır. Buhari ve Muslim'in Ebu Hüreyreye dayanarak verdiği habere göre, Rasûlüllah önüne gelen güzel yemekleri yer, beğenmediği yemeği de, her hangi bir yorum yapmadan bırakırdı.

Allah Rasûlü, yemeğini yediği hane sahibi için de şöyle dua ederdi: 'Oruçlular sende iftar açsın, iyiler yemeğini yesin, melekler sana mağfiret dilesin' (Ebu Davut).

Yemeğe acıkmadan oturmazdı, oturduktan sonra da tam doymadan kalkardı, yemek üstüne yemek yemezdi, yemekten önce ve sonra ellerini yıkardı. Yaptıklarını ümmetine tavsiye

eden Rasûlüllah, on dört asır önce sağlığı korumanın en önemli esasını ortaya koymuştur. Onun yeme-içme şekil ve biçimi de sağlık merkezlidir. Hz. Peygamber, sofraya bağdaş kurarak veya sağ dizini dikip sol dizi üzerine otururdu. Çünkü bugün anlaşılmıştır ki yemek yerken yerde oturarak sol ayağı katlayıp sağ ayağı karna çekme şeklinde yemek yendiği takdirde, su ve yemekle doldurulmuş balon şeklinde olan midenin çıkış kısmı kapanıyor ve yenilen gıdanın tam sindirilmeden bağırsaklara kaçması önlenmiş oluyor. Mideye de doyunluk hissi veriyor böylece insan, aşırıya kaçmadan sofradan çekiliyor, ayakta veya yaslanarak yiyip içmeyi hoş karşılamıyordu.

Kur'an ve hadiste İlm-i İ'caz Heyeti" üyelerinden Dr. İbrahim er-Ravi, ayakta yeme ve içmenin zararları ile oturarak yeme ve içmenin yararları konusunda şunları kaydediyor: "Modern tıbbı göre, sünnete uygun olarak yiyip içme, en doğru, en sağlıklı, en kolay yeme ve içme şeklidir. Oturarak yeme ve içmede, lokmalar ve yudumlar, mide çeperine daha yavaş ve yumuşak bir şekilde iniyor. Sinir ve adale sisteminin birlikte çalıştığı yeme içme faaliyetinde vücutta bir denge sağlanıyor ve hazım kolaylaşıyor. Ayakta ise bu denge bozuluyor. Sinirler geriliyor, adaleler etkileniyor, hazım zorlaşıyor ve bunun neticesinde bir takım ağrılar meydana geliyor. Bunun ileri derecesinde, bayılmalar ve ani ölümler de meydana gelebilir. Ayrıca ayakta yenilen lokma ve içilen su mide çeperine çarpıyor ve zamanla mideyi tahriş ediyor. Yapılan araştırmalara göre, mide-deki ülser yaralarının %95'i lokmaların sert çarptığı mide bölgesinde oluşmaktadır."

Bilindiği gibi tuvalette kullanılan sol elin binlerce mikrop barındırdığı, üflenen nefeste de zehirli bir madde olan karbon dioksitin bulunması ancak geçen asırda keşfedilebilmiştir.

Yemek esnasında, sofradakileri neşelendirecek sohbetler

etmek sünnettir. Böyle bir sohbetin, midede asit salgıladığı bununla da hazmın kolaylaştığı, modern tıbbın tespitleri arasında yer almaktadır.

Her alanda bizler için örnek olan Allah Rasûlü, yemeye besmele ile başlamanın, bereket getirdiğini söyleyerek yemeye sesli olarak besmele ile başladılar. Tirmizi rivayetinde Hz. Ayşe diyor ki “bir gün Allah Rasûlü altı arkadaşıyla yemek yiyordu, bedevi biri gelip sofraya oturdu ve iki üç lokmada yemeği bitirdi. Bunu gören Rasûlüllah, şöyle dedi: “Eğer bu adam Besmele ile yemeğe başlasaydı yemek size yetecekti.”

Allah Rasûlü, cimrinin yemeğinde illet, cömerdin yemeğinde ise şifa olduğunu buyuruyor. Çünkü cimri, misafirin lokmalarına hasetle bakar ve ruhundaki, negatif enerji yani zehir, lokmalara sirayet eder ve bu yiyeceklerin kimyasal yapısını bozar, bu yapı da vücuttaki hücrelere zarar verir. Nazarın ve hasetle bakışın zararlı etkilerinin bulunduğu gerçeği bilimsel araştırmalarla sabit olmuştur. Cömerdin yemeğinde ise bunun aksi bir oluşum gerçekleşiyor.

Volter'in ifadesiyle, hayatında hiç bir karanlık nokta bulunmayan Hz. Muhammed'in her günü, her saati sahabeler tarafından gözlemlenmiş, sözleri ve davranışları, İslam âlimleri tarafından büyük bir titizlikle tespit ve muhafaza edilmiş, siyer ve hadis kitaplarıyla zamanımıza kadar gelmiştir. İlahî kontrol altında olan Hz. Peygamber'in söz ve davranışlarının her biri ilim ve hikmet içerdiği, akıl ve bilimin hâkim olduğu günümüz dünyasında, bilim adamlarının araştırmalarıyla bir bir tasdik edilmiştir.

Her asırda her toplumun her ihtiyacına cevap veren Allah Rasûlü'nün söz ve davranışları, yeme ve içme tercihinde tam manasıyla birer sağlık mucizesi olduğu, çoğu gayri müslimler olmak üzere tıp otoriteleri tarafından hayretle tespit edilmiştir.

Hz. Peygamber döneminde sağlığa zararlı olduğu

bilinmeyen, ancak bugün tıbben zararları tespit edilen, içki, uyuşturucu, sigara, kan, domuz eti ve daha birçok maddeler Kur'an ve sünnet tarafından yasak edilmiştir. Kitap ve sünnet, bu yasaklara öyle ölçüler koymuştur ki bugün bu ölçüler, sabit bilimsel tıbbî kurallar haline gelmiştir. Öyle ki Kur'an ve sünnetin yasakladığını tıp da yasaklamıştır.

Mesela son zamanlara kadar, biranın faydalı olduğunu savunan ve tavsiye eden doktorlar vardı, bu Hz. Peygamber'in, 'Çoğu sarhoş eden şeylerin azıda haramdır' hükmüne ters düşmekteydi. Ancak İngiliz bilim adamları tarafından yayınlanan bir araştırma sonucuna göre, az bira da sağlığa zarar veriyor. Bu araştırma sonucu Türk basınında da yer aldı. Yani çoğu zarar veren şeyin azının da zarar verdiği ispat edilmiş oldu.

b. Hz. Peygamber'in genel olarak yeme ve içme tercihleri

Allah Rasûlü her gün sabah, akşam ve öğle vakitlerinde ne yer ne içerdi? Nasıl bir beslenme rejimini uygular ve sağlığını nasıl korurdu? Günlük yeme ve içmesinde neleri tercih ederdi, Onun bu beslenme şekli bugün ne ifade eder ve tıptaki yeri nedir?

Hadis kitaplarında yer alan muhtelif rivayetlerde, Allah Rasûlü'nün yeme ve içmedeki günlük sünneti imkân nispetinde şu şekilde olmuştur:

– Yağ ile hurma, süt ile hurma, karpuz ile hurma, salatalık ile hurma birlikte yerdi (Ebu Davut, Ahmed).

– Su ağırlıklı yiyeceklerle, kalori ağırlıklı yiyecekleri bir arada alarak dengeyi sağlamış olurdu.

– Bal ile sütte ezilmiş hurma tatlısını severdi. (el-Lu'lu' vel mercan).

– Zeytinyağı yer ve vücuduna sürerdi ashabına da "Zeytinyağı yiyin ve vücudunuza sürün" (Tirmizi) tavsiyesinde bulunurdu. Yeryüzünde yetişen ilk bitki olduğu rivayet edilen ve

mübarek bir ağaç olduğu kitap ve sünnette belirtilen zeytin ağacının meyvelerinden 7-8 tanesinin 200 kalori verdiği, yaprakları suda kaynatıldıktan sonra evin içine serpilmesi halinde sinek barındırmadığı, sirkede ezilerek yapılan macunun diş ağrılarını dindiği sabittir.

– Koyunun kol etini severdi (Tirmizi).

– Et suyunu çok severdi, etin dünya ve ahiret yemeklerinin şahı olduğunu belirterek “Etin diğer yemeklere olan üstünlüğü, Aişe'nin diğer kadınlara olan üstünlüğü gibidir” derdi.

– Tavuk yerdi (Buhari).

– Sirkeyi yer ve överdi (Müslim).

– Hafif tuttuğu akşam yemeğinde, yağlı yiyeceklere yer vermezdi. Yemekten sonra da en az yüz adım yürürdü.

Mısır Aynü’ş- Şems Üniversitesi, sindirim sistemi hastalıkları profesörü ve “Tıbb-ı Nebevî araştırmacısı Ali Mü’nis diyor ki: “Tıp, geçmişte herhangi bir hastalığa dayanmayan yeni bir ölüm çeşidiyle tanıştı o da gece ani ölümlerdir. Bunun sebebi akşam yemeklerinde aşırı yağlı yemeklerin yenmesi, bunun sonucu olarak, kanda biriken yağların kalp damarını tıkayarak kalp krizine yol açmasıdır.

Allah Rasûlü, yemekten önce meyve, yemekten hemen sonra su içmezdi. Hz. Aişe diyor ki Rasûlüllah'ın en sevdiği içecek soğuk su ile hazırlanan bal şerbetiydi (Tirmizi). Kırbadan su içmez ve içenleri de hoş görmezdi.

Önder Çağırın, Hz. Peygamber'in sünnetlerinden şu örneklerle yer veriyor: “Peygamberimiz Hz. Muhammed, sağlığına çok dikkat ederdi. Yediklerini özenle seçer, çevresine de faydalı yiyecekleri tavsiye ederdi. Damar sağlığına yararları ancak günümüzde anlaşılmış olan kolesterolü az etleri, baklagilleri, sebze ve meyveleri tüketmekteydi. Bu örnek davranışına şu hadislerde şahit olmaktadır:

Üzüm ve Kavun: Ümeyy ibni Zeyd anlatır: “Peygamber sal-la’llahü ‘aleyhi ve sellem yemişlerden üzümle kavunu severdi.”

Ayva: Talha radiyallahu anh anlatıyor: “Rasûlüllah aleyhis-salâtu vesselâm’ın yanına girmiştım. Elinde ayva vardı. Bana: “Ey Talha! Şunu al, (ye)! Çünkü bu, kalbe rahatlık verir” buyurdular.”

Bal: Hayseme bin Esved anlatır: “Peygamber aleyhi’s-selâm buyurdu ki: “Kur’ân’dan ve de baldan şifâ edinin.”

Üzüm Suyu ve Pekmez: Bilindiği gibi üzüm, içerdiği anti-oksidanlar nedeniyle kalp-damar sağlığı için oldukça önemlidir ve doktorlar tarafından tavsiye edilmektedir. Özellikle kırmızı üzüm ve çekirdeğinin özü hap olarak üretilmekte ve kullanılmaktadır.

Üzüm, ayrıca kan yapıcı özelliğiyle de bilinmektedir. Örneğin Anemi (kansızlık) hastalığı için pekmez oldukça etkilidir.

Günümüzde üzümün bu faydaları tıp dünyasında henüz keşfediliyorken Peygamber Efendimiz (sav) tarafından 1400 yıl önce sahabeye tavsiye edilmiş olması, Yüce Allah’ın Peygamberimize ilhamının delillerinden biridir. Hz. Muhammed’in bu tavsiye ile ilgili hadis-i şerifinde pekmezin yapılışı da tarif edilmektedir:

İbn-i Ömer’den rivayettir; sordular ki: “Üzüm özü nasıldır?” Dedi ki: “Sen iç.” Öz dedikleri şudur: Üzüm şırasını kaynatırlar, üç paydan iki pay gider, bir pay kalır.³⁰³

5. Hz. Peygamber’in Sünnetinde Tedavi

Allah, insanı yaratırken, tıp eczanesinde var olan bütün ilaçlardan daha etkili bir gücü insan vücuduna koymuştur. Vücut, bu güçle her türlü hastalığa direniyor karşı koyabiliyor.

³⁰³ Ö. Çağırın, Tıbb-ı Nebevî, Boğaziçi Yayınları, 1996.

Buna rağmen vücut hastalığına yenilirse, Allah onu, tabiat eczasine koyduğu ilaçlara yönlendiriyor. Bu ilaçları bulup hazırlamayı da insana bırakmıştır.

Alternatif tıbbın uzmanları, hastalığın tedavisinde, hastayı bir bütün olarak ele alır, sadece hasta organla ilgilenmez; çünkü insanın aklı, ruhu ve vücudu tek bir sistem olarak birbirlerine bağlı ve birbirlerini etkiliyor. Alternatif tıbbın dayandığı kurallardan biri de şu hadis-i şeriftir: “Mü’minler, birbirlerini sevmeye, birbirlerine acıma ve birbirlerini korumada bir tek vücut gibidir. Vücudun bir uzvu rahatsız olursa, diğer azaları da bu yüzden humma ve uykusuzluğa tutulurlar.” (Buhari-Müslim).

“Allah şifasını vermediği hiçbir hastalığı vermez” (Buhari) diyen Allah Rasûlü, ilaç ve tedavi şeklini de bize göstermiştir.

‘Ey insanlar, işte size Rabbinizden bir öğüt, gönüllerdeki dertlere bir şifa, mü’minlere doğru yolu gösteren bir hidayet ve rahmet geldi.’ (Yunus, 10/57) âyeti, Kur’an’daki şifa ve tedaviye işaret ediyor. Hz. Peygamber de ‘iki şifaya sarılın; o da Kur’an ile baldır’ hadisiyle, biri manevi diğeri de maddi hastalıklara deva olmak üzere iki şifa kaynağını gösteriyor.

Hiz. Peygamber aleyhissalatü vesselam, hastaları tedavi ederken iki ilacı, iki yöntemi birlikte kullanmıştır: Biri maddi ilaç ve yöntem; diğeri de manevi ilaç ve tedavi. Allah Rasûlü, hem maddi ilacı kullanmış hem de dua okumuş ve ashabına da öğretmiştir.

Taberani’de Hiz. Ali’den şu hadis rivayet edilmektedir: “Bir gün Hiz. Peygamber namaz kılarken, Onu bir akrep soktu, su ve tuz istedi ve ısırılan yeri tuzlu suya soktu sonra Kafirun, Felak ve Nas surelerini okudu.”

Aynı konuda ve aynı uygulama ile ilgili İbni Mesud’un da Tirmizi’de bir rivayeti var.

Feyzü'l-Kadir'de söz konusu hadisle ilgili olarak şu açıklama bulunmaktadır: 'Rasûlüllah, ilâhî ve tabîî ilaçtan mürekkep bir tedavi yöntemini uygulamıştır. Tuzun zehire iyi geldiğini söyleyen İbni Sina akrep ve yılan zehirlenmesinin tedavisinde tuz ve keten tohumunu kullanmıştır.

Maddi ve manevi tedavinin birlikte kullanılması konusunda, Modern Bilim ve Tıbb-ı Nebevî kitabının yazarı Dr. Mahmud Nazım Nesimi de şunları kayıt ediyor: 'Ruhi, manevi tedaviden maksat, hastaya ümit verip sakinleştirmek, imanını harekete geçirip Allah'a olan tevekkülünü sağlamaktır. Bu durumda hastanın maneviyatı güçlenir, ümidi artar, bu da maddi ilacın etkisini artırır ve şifayı çabuklaştırır. Allah Rasûlü tedavide iki unsuru birlikte kullanmada Mü'minlere örnek olmuştur.

Son yıllarda hastayı hem maddi hem de manevi olarak tedavi etme yöntemi modern tıbbın da yöneldiği, ilgi duyduğu ve uyguladığı bir tedavi şekli olmuştur. Batıda, doktorlar hastayı tedavi ederken, Allah'a iman, ahiret inancı ve dua unsurunu da kullanıyorlar.

Çapa Tıp Fakültesi Hastanesinde yatmakta olan bir ahbabımı ziyarete gitmiştim. Arkadaşım, bölüm başkanı bir Prof. Doktor'un Amerika'ya bir tıp konferansına gittiğini ve dönüşte odasında öğrencilerine konferanstan bilgiler verdiğini söyledi. Doktorun öğrencilerine, batıda hasta tedavisinde inanç ve duayı kullandıkları ve bu konuda yapılan araştırmaların olumlu sonuçlarını aktardığını belirtti.

Konuyu haber yapıp ilgililere duyurmak niyetiyle, sağlık muhabiri bir gazeteciyi söz konusu doktora yönlendirdim. Ancak doktor, din ve dua ile tedavi konusunda röportaj yapmak isteyen muhabire, "irticacı, gerici doktor" ithamlarından korktuğu için muhabire konuşmak istememiş.

Batıda hemen hemen her hastanede papaz ve kilise

köşeleri olduğu halde bu konuda Türkiye maalesef bu bilimsel gerçeklere ve dua ile inanç ile tedavi yöntemine yüz çevirmiştir. Belki bir gün AB kriterlerine uygun olsun diye hastanelerimiz duaya kapılarını açacak ve bilimsel gerçekleri kabul edecektir.

Merhum Sakıp Sabancı'dan dinlemiştim, diyordu ki Amerika'ya tedavi için gitmiştim, ameliyat olacaktım. Ameliyata alınmayı beklerken, odama bir papaz girdi ve bana, "Sana dua etmemi ister misin? Müslüman olduğumu biliyorum ama belki istersin, faydalı olur diye geldim. Allah hepimizin Allah'ı" dedi. Çok şaşırdım, böyle bir şey beklemezdim, çok duygulandım."

Pensilvanya Üniversitesi öğretim üyesi ve BM Sağlık Teşkilatında görevli olan Prof. Dr. Paul Ernest Adolf, 55a. net sitesinde yayınlanan bir yazısında diyor ki 'Önceleri, hastalarımı tedavide, doktorluk bilgilerime dayanarak hasta için klasik maddi tedavi şekillerini uygulayıp hastanın ve yaranın iyileşmesini beklerdim. Daha sonra bir gerçeği fark ettim o da şudur: Tedavide ilaçla birlikte Allah'a olan iman ve dua unsurunu da kullanmak. Tıbbî bilgilerimde ve hastaları tedavi etmemde Allah'a iman unsurunu ve dua ile ondan yardım dilemeyi ihmal etmiş olduğumu anladım.

Bir hastanede cerrah olarak çalışırken, bir gün, yetmiş yaşlarında bir kadın geldi, kemikleri kırılmıştı, gerekli tedaviyi yaptım, daha sonra yaptığım tetkiklerde gördüm ki hastada hayret edilecek derecede hızlı bir iyileşme var. Hasta, birkaç gün içinde toparlandı ve hareket etmeye başladı, sandalyeyi terk ederek, koltuk değnekleriyle hareket etmeye başladı.

Kızı ziyaretine gelmişti. Durumu kızına anlatım ve dedim ki 'artık anneni alıp götürebilirsin, hastanede kalmasına ihtiyaç kalmadı.' Bana herhangi bir cevap vermeyen kız, annesinin yanına giderek annesine, eşiyile karar aldıklarını, kendisini eve

götüremeyeceklerini ve düşkünler evine yerleştireceklerini söyledi, sonra hastayı götürdü.

Birkaç saat sonra yaşlı kadına yardım için acilen çağrıldım. Gittim baktım ki kadın ölmek üzere, bütün gücümle onu tedaviye çalıştım fakat fayda vermedi. İki üç saat geçmemişti ki kadın ruhunu teslim etti. Evet anladım ki kadın kemiklerinin kırılmasından değil kalbinin kırılmasından öldü.

Tedavilerle kadının kemikleri tamamen iyileşmişti, buna rağmen öldü. Neden? Şüphesiz ki kadının iyileşmesinde en önemli etken, ilaç, vitamin veya kemiklerin iyileşmesi değil, ondaki ümit idi, ümit yok olunca şifa da imkânsız hale geldi.

Bu olay bende derin etkiler meydana getirdi. İnandım ki eğer bu yaşlı kadın, ümidini Allah'a bağlamış olsaydı olan olmayacaktı. Kadının şifa bulup vücut sağlığına kavuşmasına rağmen, ruhunu kaybetmesi, hayata bakış açısıyla ilgili. Kadın bütün ümidini biricik kızına bağlamıştı. Kızı kendisini terk edince ümidi yok oldu ve dünyası yıkıldı. Hayata bedel, ölüme yöneldi.

Yakinen inandım ki gerçek tedavi, aynı anda ruh ve bedeni kapsayan tedavidir. Bir cerrah olarak görevim, tedavide, tıbbî bilgilerim ile Allah'a olan imanım ile ilgili bilgilerimi birlikte uygulamaktır. Bu iki yönü tedavide esas kabul ettim, böylece hastalarımın, ihtiyaç duydukları gerçek tedaviyi uygulayabildim. Uzun bir deney ve araştırma neticesinde, Allah'a olan iman ile tıbbî bilgilerin, modern tıp felsefesinin üzerine kurulacağı iki temel unsur olmasının gerekli olduğuna inandım.

Gerçek şu ki ulaştığım sonuç, modern tıbbın kabul ettiği, tedavide psikolojik unsurun önemiyle tam manasıyla örtüşüyor. Amerika'da yapılan istatistiklere göre, ABD'nin büyük hastanelerinde yatan hastaların % 80'i psikolojik sebeplerden kaynaklanıyor. Bu hastaların yarısında ise vücutlarında herhangi maddî bir hastalık yok. Bunlar hayal değil bir vaka.

6. Hz. Peygamber'in Sünnetinde Hasta Tedavi Yolları

I. Maddi İlaçla Tedavi

Hz. Peygamber (sas) kendisine müracaat eden kimselere ya bir ilaç tavsiye eder ya da hekime gönderirdi.

Hz. Peygamber'in bazı hastalara tavsiye ettiği bir kısım ilaçlar şunlardır:

1. "İsmid (sürme taşı) çekin. O gözü açar ve kirpikleri besler." (Tirmizi)
2. "Gözü ağrıyan birisine Hz. Peygamber Efendimiz "Sabur ile tedavi et" buyurdu" (Müslim)
3. Çörek otu ölümden başka her derde devadır. (Buhari)
4. Şifa üç şeydedir: Bal şerbeti içmek, hacâmat yaptırmak, dağlamak." (Dağlama daha sonra men edilmiştir) (Buhari)
5. "Ud-u hindi (kustu hindi) kullanmaya devam ediniz. Onda yedi türlü şifa vardır. Uzre (bademcik iltihabında) boğaza üflenir. Zatülcenbde hastaya içirilir" (Buhari)
6. "Peygamber Efendimiz, baş ağrısından şikâyet eden bir kimseye kan aldırmasını tavsiye etti" (Müslim)
7. "Rasûlüllah'ın kanının durdurulması şu şekilde yapıldı. Hz. Ali kalkanın içinde su getirdi. Hz. Fatıma O'nun kanını yıkadı, sonra bir hasır yakıldı ve onun külü ile yara kapatıldı. (Buhari)
8. "Hz. Peygamber ateşli bir kadının su ile serinletilmesini tavsiye etti" (Müslim)
9. "Hz. Peygamber dövme yaptırmayı yasaklamıştır" (Buhari)
10. Hacâmat ile tedavi.

Hz. Peygamber'in tedavi yollarından biri de 'hicâme' denilen kan aldırmadır. Diğer bir ifadeyle hacâmatdır. Hz. Peygamber hem bizzat yapmış hem yaptırmış, hem başkalarına tavsiye

etmiş ve hem de yapma şeklini göstermiş. Hakkında 60 kadar hadis bulunan hacâmat, günümüz İslam tıbbında ihmal edilmesine rağmen batıda bazı önemli tıp fakültelerinde ders olarak okutulup hacâmat uygulanmaktadır. Burada hacâmatın modern tıpta ve tıp otoritelerinin tespitlerine göre, hacâmat yoluyla tedavi, böbrek, migren, kan dolaşımı, kanda yüksek demir oranını düşürme, şeker, K.B.B. hastalıkları, çocuklarda, beyin felci, şişmanlık, sivilce ve vücut direncine iyi gelmektedir.

Araştırmacı yazar Ali Feriâdoğlu Hz. Peygamber'in sağlık mucizelerinden hacâmatla ilgili olarak şu tespit ve nakillerde bulunuyor:

'Hz. Muhammed'in tıp alanındaki tavsiyeleri, tespitleri bilimsel ve mucizevidir bize iki noktayı hatırlatmaktadır:

Birincisi, bahsettiği meselelerin bir kısmı günümüz teknolojisinin ulaştığı ilmi birikim ile tesbit edildiğine göre o bir Peygamber'dir.

İkincisi, gerçekte şifa veren şafi-i Hakiki'nin inayetiyle, tıbbın zirveye ulaştığı günümüz insanlarına bile sağlıkla ilgili harika mu'cizeler göstermiştir. Bunlar da binlercedir. Biz yalnızca birkaç örnek sunmakla iktifa edeceğiz: Günümüz hastalıklarından veya hastalıklarına sebep olanlardan birisinin 'yüksek tansiyon' olduğunu hemen hemen bilmeyenimiz yok gibi. Ondan kurtulmak için de bir sürü pahalı ve yan etkileri olan tansiyon düşürme ilaçları piyasaya sürülmüş. Oysa yapılan araştırmalara göre, ilaç kullanmadan yüksek tansiyonu düşürmek mümkün. Tıp otoritelerine göre: 'Kan vermek, vücuda genel bir rahatlama sağlar. Özellikle kalb üzerindeki yükü azaltır. Normalde büyük tansiyonun 13-14 civarında olması gerekir. Ancak kalpteki yükün artması sebebiyle tansiyon 22-23'e çıkabilir. Bu durumda, tansiyonu düşürmek için derhal kan vermek gerekir. Aksi takdirde beyindeki damar patlar ve

tansiyon, beyin felcine yol açar. Ânî beyin felçlerinin tamamı, yüksek tansiyondan meydana gelir.

Tıbb-ı Nebevî Batı Üniversitelerinde

Tıbb-ı Nebevî denilen Hz. Peygamber'in tedavi yöntemlerinden biri olan hacâmat, Amerikan üniversiteleri hastanelerinde ders olarak okutulup uygulanıyor.

Hz. Peygamber'in hacâmat yoluyla tedavi şekli, Amerikan üniversitelerinde 'Cupping Therapy' adı verilen bölümlerinde ders müfredatı içinde okutulmaktadır.

Amerika alternatif tıp cemiyeti üyesi ve Şikago üniversitesi öğretim üyesi Mısırlı Dr. Emir Muhammed Salih, Hz. Peygamber'in tedavisi diye bilinen ve ABD üniversitelerinde okutulup uygulanması konusunda şunları söylüyor: "Her şeyde olduğu gibi Tıbb-ı Nebevî de Amerika ve Avrupa üniversitelerine girdikten sonra, biz Müslümanlar ilgi gösteriyoruz. Hacâmatla tedavinin Amerika tıp fakültelerinde ders olarak okutulacağına kim inanırdı?! Kim inanırdı ki Arap doktorların ilgi duymadıkları Hz. Peygamber'in bu tedavi yöntemi, batı merkezlerinde birçok tehlikeli hastalıkların tedavisinde uygulanacak. Ben Amerika'ya gidinceye kadar benim gibi kimse bu gerçeği pek bilmiyordu. Amerika'da bu konuda yaptığım araştırmada gördüm ki Amerika'nın birçok üniversitelerinde, Tıbb-ı Nebevînin bir bölümü olan hacâmat yoluyla tedavinin tıp fakülteleri müfredatı içinde okutuluyor ve hastanelerde uygulanıyor.

Öte taraftan Dr. Muhammed Salih deli dana hastalığı konusunda da şu tetespitlerde bulunuyor: "Allah ve Rasûlüllah'ın emir ve yasakları, insan sağlığıyla yakından ilgilidir. Kan, ölü hayvan ve domuz etinin yenilip içilmesi yasak edilmiştir. Deli dana hastalığı ile ilgili araştırmalar gösteriyor ki bu hayvanların yemlerinde, kan, ölü hayvan ve domuz artıkları var, bu da

söz konusu hastalığa sebebiyet veriyor. Çünkü hayvanların tabii yemleri ot cinsindedir. Allah ve Rasûlüllah'ın işine karışan insan böylece işleri karıştırıyor.

Ayrıca, hacâmat, İspanya Lizbon Üniversitesinde, 'Cupin and letting' adı altında okutulmaktadır.

Hadislerde saklı olan sır!

Klinik Biyokimya Uzmanı Prof. Dr. Necat Yılmaz, Çağdaş Tıbb-ı Nebevî isimli kitabı için araştırma yaparken hadislerin bazılarının binlerce yıl öncesinden mucizevî bir şekilde bazı tıbbî buluşları açıkladığını tespit ettiğini söylüyor. 'Çağdaş Tıbb-ı Nebevî' isimli kitabı için uzun zamandır araştırma yapan Prof. Dr. Yılmaz, araştırmaları sırasında ümmi bir peygamber olan Hz. Muhammed'in 1400 yıl önce ağzından çıkan 3 hadis-i şerifin demirin kandaki varlığına şifreli bir şekilde dikkat çektiğini belirtti. Kebşe İbn Ebi Bekre'nin anlattığına göre Babası salı günü ailesini hacâmat olmaktan alıkor ve Peygamber'in salı gününün kan günü olduğunu ve o gün belirli saatte kanın dinmediğini söyler. (Rudani, büyük hadis külliyatı s: 88). Bu hadis-i şeriflerde ortak kısım salı günü kan aldırıp aldırılmamak hususudur. İlk başta kan aldırarak haftanın bir gününün ne ilişkisi olabilir diye insan düşünmektedir. Neden salı gününe dikkat çekilmektedir?

Bir başka hadis-i şerif bunun şifresini veriyor. Bu hadis-i şerife Rezin şunu da ilave etti; 'Kanı, güçlü olduğu (salı) günü aldırmayın. Çünkü o gün demirin iz bıraktığı gündür. Demirin güçlü olduğu günde kan aldırmayın' (Rudani, büyük hadis külliyatı s: 7500.)

İbni Abbas'dan aktarılan üçüncü hadiste de; 'Allah Rasûlü buyurdular ki; 'Hadid Süresi, salı günü inmiştir. Allah demiri salı günü yaratmıştır.' (Rudani, büyük hadis külliyatı s:

88-7502.) Hadid Sûresi, Kur'an-ı Kerim'in 57. sûresidir. Sûre 29 âyetten oluşur. Sûre, ismini 25. âyette geçen ve demir anlamına gelen hadid kelimesinden alır. Kur'an'da demirin kimyasal özelliklerinden birçoğuna işaretler vardır. 'Andolsun ki elçilerimizi açık kanıtlarla gönderdik ve onlarla birlikte kitabı ve ölçüyü indirdik ki insanlar adaleti ayakta tutsunlar. Ve demiri de indirdik. Onda zorlu bir kuvvet ve insanlar için yararlar vardır.' (Hadid, 57/25) dedi.

Kan bağıışı yapan kişilerde kalp damar hastalıklarının daha az görüldüğünün yapılan birçok araştırmada ortaya çıktığını vurgulayan Yılmaz, "Amerikalı Meyers D. ve arkadaşları tarafından yapılan araştırma, açık bir şekilde kan bağıışında bulunan insanların kalp ve damar hastalıklarına yakalanma riskinin çok daha az olduğunu bir kez daha göstermiştir" şeklinde konuştu.

1. Mantar ile Tedavi

Peygamberimizin sağlıkla ilgili diğer mu'cizevi bir hakikatini de mantarda görüyoruz: 'Mantar, ekip dikmeden Allah'ın kudreti ile kendiliğinden meydana gelen bir bitkidir. Suyu ise göz hastalığına karşı bir şifadır' (Buhari) buyuruyor. Mantarın bazı türlerinden penisilin ve benzeri antibiyotiklerin yapıldığı, penisilin de bazı göz hastalıkları için kullanıldığı biliniyor. Ancak bu, 20. asrın ikinci yarısından sonra anlaşılabilmiştir. Bu hadisin açıklamasında, Tabib Dr. Mahmud Nazım Nesimi şöyle diyor: 'İslam'dan önce Araplar, mantar suyunun göz hastalığı için faydalı olduğunu bilmiyordu. Böyle bir tedavi şekli Yunan tıbbında da mevcut değildi. Hülasa, hiçbir kimsenin mantar suyunun göz hastalığı için bir şifa ve deva olduğunu bildiği yoktu. İşte bu sebepten dolayı, mantar hadisi İlâhî vahye dayalı hadis-i şerifler cümlesindedir. Çünkü ümmi olan bir Peygamber'in, kendiliğinden böyle bir şey bilmesi mümkün değildir.'

2. Su ile Tedavi

Allah Şuarâ sûresinde, Hz. İbrahim lisaniyla, 'Hastalandığım zaman beni iyileştiren O'dur.' diyor. Bu, şifanın sadece Allah'tan olabileceğinin delilidir. Ancak, hastanın tedavi olması vaciptir. Ebu Davud'da rivayet edilen bir Hadiste Rasûlüllah şöyle buyuruyor: 'Allah derdi de dermanı da vermiştir, her derdin bir ilacı vardır, tedavi olunuz, haramla tedavi olmayınız.'

Enerji ile tedavi alanında uzman Mısırlı Prof. Dr. Abduttavvab Abdullah'ın tesbitlerine göre, Rûhî Enerji ile tedavinin yollarından biri de su ile tedavi olmaktır.

Bu da üç şekilde olur.

- a- Doğrudan doğruya suya okumak suretiyle suyun yapısına enerji kazandırmak.
- b- Başka maddelerin ilave edildiği suya okumak.
- c- Bal, zeytinyağı gibi sıvılara okumak.

Suya okunarak yapılan tedavi şekli en etkili olanıdır. Bu yolla hastanın vücuduna yüksek dalgalı enerji verilmiş oluyor. Hasta organdaki enerji eksikliği giderilerek hasta iyileşiyor. Bunun bilimsel açıklaması şudur: Bilindiği gibi su molekülü bir oksijen iki hidrojen atomundan oluşur. Bu molekül, mknatis gibi eksi ve artı kutuplara sahiptir ve bu moleküller hem kendi etraflarında hem de başka moleküller etrafında büyük bir hızla dönmektedirler. Suyun bu özelliği, onun %80'i su olan vücut hücrelerine girmesini kolaylaştırıyor.

İşte su üzerine okuduğumuz, besmele, âyet veya dua, suyun yapısını en uygun hale getirerek ona yüksek derecede enerji yüklüyor. Su, mükemmel hale gelen kimyasal yapısıyla, canlı hücredeki stoplazmaya kolayca giriyor ve enerjisini artırarak hücreyi tamir ediyor. Bilindiği gibi Vücuttaki su oranı % 71, hücredeki su ise hücre ağırlığının % 90'ını oluşturur. Suya

okunma esnasında verilen harici ses ise su moleküllerinin hareket kabiliyetini artırarak hücrelere girmesini kolaylaştırıyor. Bu gerçeği, Fransız Dr. Benfeins, Rus, Dr. Sartşok ve Amerikalı Din adamı Dr. Berrnard Gerden gibi bilim adamları yaptıkları çalışmalarla ispat etmişlerdir.

İnsan hücrelerine girmekte olan su, vücudun bütün organlarına aktiflik getiren yüksek enerjiye aracılık ediyor. Bu sıradandır ki Cenab-ı Hak, 'biz her canlı şeyi sudan yarattık' (Enbiya) buyurmaktadır.

Yine Kur'an Hz. Eyyub'un hastalıktan su ile kurtuluşunu şöyle anlatmaktadır: ' (Kulumuz Eyyub) Bir zaman Rabbine şöyle nida etmişti: "şeytan bana meşakkat ve acıyla dokundu." (Biz ona): "Ayağını yere vur! İşte sana yikanılacak ve içilecek soğuk bir su" dedik. (Sad 38/83).

Hz. Eyyub, o sudan içip yıkandıktan sonra şifa buldu ve seneler süren hastalığından kurtulmuş oldu.

Su mucizesi üzerindeki çalışmalarını sürdüren Emoto, son olarak su yapısının insan psikolojisiyle de doğrudan etkilendiğini, mesela elini suya sokan bir insan mutluyorsa su yapısının mutluluğa uygun ve düzgün bir yapı oluşturduğunu, üzgün ve gergin ise su yapısının bu hale uygun olarak bozuk bir şekil oluşturduğunu, yapılan hassa ölçü ve çekilen su kristalleri fotoğraflarıyla tespit ettiğini kaydediyor.

Uzmanlar, suyun bu özelliklerinden yola çıkarak, hastalıkların teşhis ve tedavisinde suyu kullanma konusunu tıpta önemli ve yeni bir gelişme olarak dikkate almış bulunmaktalar.

Yeni keşfedilen ve bilimsel tedavi şekillerinden biri olan 'su ile tedavi şekli, zaten İslam'da, bazı hastalara meşru olan Kur'an'da şifa âyetleriyle dualar okuyarak tedavi etmenin yanı sıra, hastalara, üzerine şifa âyet ve duaları okunmuş su içirmek de var olup gelen bir tedavi şekli olmuştur. Hazreti Eyyub'un

o müzmin hastalığından su içerek, su ile yıkanarak, bir nevi su tedavisiyle iyileştiğini Kur'an'dan öğreniyoruz: “Biz de ona (Eyyûb'a) “Ayağını yere vur! İşte yıkanacak ve içilecek soğuk bir su” dedik (Sad,38/42).

Hz. Peygamber de öfkelenen kişiye abdest almasını tavsiye etmektedir. Bu aynı zamanda bugün tıbbın da tavsiye ettiği bir husustur.

Su üzerinde yapılan deneylerde ise üzerinde Besmele ve âyetler okunan su örneğinin, diğer bütün nümunelerden yapı itibariyle daha berrak, daha sağlıklı ve kristalleri daha güzel ve düzgün hale geldiği tespit edilmiştir. Bu ve daha başka hikmetlere binaen, Allah Rasûlü, su içerken üç nefeste ve besmele ile içmeyi tavsiye etmiştir ki şifa olsun.

Japon Hastalık İşleri Cemiyeti, su ile tedavi konusunda sunun, birçok hastalıkları tamamen tedavi ettiğini belirtiyor. Söz konusu tıp cemiyeti, iddiasını yayınladığı araştırma ve deney sonuçlarına dayandırmaktadır.

Bir program dahilinde içilen suyun tedavi ettiği hastalıklar şunlardır:

1. Baş ağrısı, tansiyon, kansızlık, eklem ağrıları, kalp çarpıntısı ve şişmanlık.
2. Öksürük, iltihap, bronşit iltihabı, astım ve felç.
3. Menenjit, böbrek ve idrar yollarıyla ilgili hastalıklar.
4. Mide iltihabı, dizanteri, kabızlık, hemoroid ve şeker.
5. Göz, burun ve boğazla ilgili herhangi bir hastalık.
6. Kadınlarda âdet bozuklukları.

Su ile tedavi şekli de şöyle açıklanıyor:

Sabahleyin aç karna 2 bardak su bir seferde veya tedrici olarak içildikten sonra 45 dakika süreyle hiç bir şey yenmeyecek ve içilmeyecek. Sonra normal bir kahvaltı yapılabilir.

Kahvaltıdan sonra 2 saat herhangi bir yiyecek veya içecek alınmayacak. Aynı durum öğle yemeği ile akşam yemeğinde de tekrarlanacak. Akşam yemeğinden sonra ve uykudan önce hiçbir şey yenilip içilmeyecek.

Deney ve tecrübelerle elde edilen tespitlere göre aşağıdaki hastalıkların su ile tedavi şekli ve süresi ise şöyledir:

- Tansiyon hastalığı için: 30 gün
- Mide ile ilgili problemler için: 10 gün
- Diyabet için: 30 gün
- Kabızlık için: 10 gün
- Kanser için: 5 ay
- Felç hastalığı için: 60 gün

Mafsal problemleri olanlar ise bir hafta süreyle günde üç defa aynı uygulamayı yapmalı. Daha sonraki günlerde ise sabahları bir defa bu işlem yapılacak. Ancak bazıları bunun neticesinde sık sık idrara çıkabilir fakat bunun herhangi bir zararı yoktur. (www. buraydahcity. net).

3. Dokunma ve Üfleme Yoluyla Tedavi

Hız. Aişe, Buhari'de yer alan bir rivayetinde diyor ki Rasûlüllah hastaları ziyaret ettiğinde sağ elini hastanın ağrıyan yerine koyar ve şu duayı okurdu: İzhebi'l-be'se Rabbinnas ve'şfi ente Şâfi, lâ şifâe illa şifâüke, şifâün lâ yügâdirü sekamen'. "Ey insanların rabbi, şifa ver. Sen şifa verensin. Senin şifandan başka şifa yoktur. Öyle şifa ki, hiçbir hastalık bırakmaz."

Hız. Aişe, Buhari'de yer alan başka bir rivayetinde der ki Rasûlüllah bir yerinde rahatsızlık hissettiği zaman Nas ve Felak surelerini okur ve ağrıyan yere üflerdi. Hastalığı şiddetlenmişinde de ben okuyordum.

Aslı Kur'an ve sünnette olan duaları okuyarak bedene temas ederek veya üfleterek hastayı tedavi şekilleri, İslam

âlimleri tarafından meşru sayılmış ve uygulanmıştır. Bilimsel olarak da faydası tespit edilmiştir. Hastaya dokunma veya nefes verme işlemi, sağlıklı kişinin enerjisiyle hasta arasında bir enerji akımı meydana getirir ve hastanın enerjisi dengelenir ve şifa gerçekleşir.

Dr. Abdüttavaba göre, New York üniversitesinden Bayan Prof. Dr. Dlures Kreger, dokunma yoluyla tedavi konusu üzerinde yapmış olduğu deney ve çalışmalarında hastalığın teşhis ve tedavisinde oldukça olumlu gelişmeler kaydetmiştir. Dr. Kreger eğitimden geçirdiği bir grup hemşirelere, hastalara elle dokunma suretiyle tedavi yöntemini uygulatmış ve deri yüzeyindeki enerjinin hastaya geçip hastada enerji dengesini sağladığı için hastalarda önemli ölçüde iyileşmelere şahit olmuştur.

Biraz alıştırmaya ile vücudumuzu kaplayan enerjiyle elimizi kullanarak birtakım hastalıkları tedavi edebiliriz. Buna bir de âyet ve hadislerdeki dua enerjisi katılırsa etkisinin daha güçlü olacağına şüphe kalmaz.

Elle dokunma esnasında ellerde sıcaklık, soğukluk, tansiyon ve başka bir takım belirtilerin görüldüğü ve ellerde meydana gelen bu belirtilerin bazı hastalıkların teşhisinde yardımcı olacağı ifade ediliyor.

II. Mânevî İlaçla Tedavi

İslam âlimlerinin çoğu, bazı şartlara riayet etmek suretiyle, bazı hastaları, okuyarak veya yazarak tedavi etmenin caiz olduğu yönünde ruhsat vermişler.

Dua ile yapılan tedavide uyulması gereken üç şart vardır:

Bu şartlar:

a. Tedavinin Allah'ın sözü veya Allah'ın ismi veya O'nun sıfatlarıyla yapılmış olması.

b. Tedavide okunacak duanın Arapça sözler veya o sözlerin başka dildeki anlamıyla yapılmış olması.

c. Şifanın Allah'tan olduğuna inanmak.

Manevi ilaçla yapılan her türlü hastalığın tedavi yolları şöyledir:

1. Besmele ve su ile tedavi

Besmelenin birçok derde deva ve bir şifa kaynağı olduğu ve insanı kötülüklerden koruduğu, nakli delil ve tecrübelerle sabit olmuştur. Besmele ile dua etmek, Allah'ın bütün isim ve sıfatlarıyla dua ederek şifa istemek anlamına gelir. Çünkü Besmelede İsm-i azam olan Allah lafzı bütün isim ve sıfatları kapsamaktadır.

– Hz. Ali'nin şöyle dediği rivayet edilmiştir: 'Bir sıkıntıya düştüğünde, Bismillahirrahmanirrahim La havle vela kuvvete illa billahi'l Aliyyi'l Azim de, o zaman Allah o sıkıntıyı ve dilediği belaların her çeşidini senden uzaklaştırır.'

– Müslim'in rivayetine göre, Osman Ebul As Es-Sekafi, Hz. Peygamber aleyhissalatü vesselama gelerek, Müslüman olduğu günden beri vücudundaki bir ağrıdan şikâyet eder. Rasûlüllah da ona: 'Sağ elini ağrıyan yere koy ve şu duayı oku: Üç defa Bismillah dedikten sonra yedi defa da, *'Eûzü bi izzetillahi ve kudretihi min şerri ma ecidu ve ühâziru'* "Bedenimde çekmekte ve kurtulmayı istemekte olduğum şu hastalığın şerinden, Allah'ın İzzet ve Kudretine sığınıyorum" de, buyurdu.

Ravi diyor ki bunu birçok kere yaptım, Cenab-ı Hak benden o hastalığı giderdi. Bunu aileme ve başkalarına da söylemekten hiç geri kalmadım.

Bir yeri ağrıyan kişi, sağ elini ağrıyan yere koyup yukarıdaki hadis-i şerifi yedi defa okusa Allah'ın izniyle şifa bulacaktır.

– Müslim'de rivayet edilen bir hadis-i şerife göre, Rasûlüllah

Aleyhissalatü vesselam bir gün rahatsızlandı. Cebrail geldi: 'Ey Muhammed hasta mısın?' diye sordu. 'Evet' cevabını alınca Cebrail aleyhissalam şu duayı okudu: 'Bismillahi erkike min külli dâin yû'zûke ve min şerri külli nefsin ev aynin hâsidin. Allahu yeşfike Bismillahi erkike.' "Seni Allahın adıyla, sana eziyet veren bütün hastalıklara karşı, bütün kötü nefis ve haset eden göze karşı Allah ismiyle tedavi ediyorum. Allah sana şifa versin".'

Rasûlüllah da birçok hastayı bu dua ile tedavi etmiştir.

– Müslim'de yer alan bir başka hadise göre, Cebrail aleyhissalamın Rasûlüllah'a okuduğu nazar duası şudur: 'Bismillahi erkike ve min külli dain yeşfike ve min şerri hâsidin izâ hased ve min şerri külli zi-aynin", "Allah'ın adıyla sana zarar veren her dertten, gözü değen ve haset eden herkesin şerrinden seni tedavi ediyorum."

– Hz. Ayşe'nin Müslim'de yer alan rivayetinde, Rasûlüllah şöyle buyuruyor: "Kim ki bir eve girerken 'Eûzü bi kelimâtillâhi't-tâmmati min şerri mâ halaka' "yarattıklarının şerrinden Allah'ın bütün sıfatlarına sığınyorum" dese, o evden ayrılınca ya kadar hiç bir şey ona zarar vermez.

– Tirmizi'nin İbni Abbas'tan rivayet ettiği bir hadiste, Rasûlüllah, sıtma ve baş ağrıları için sahabelere şu duayı öğretmiştir: 'Bismillahirrahmanirrahim, Bismillahilkebir, Eûzü bil-lahil Azim min şerri külli ırkın ne'ârin ve min şerri harrinnâri.' "Ulu Allah'ın adıyla, kanla kabaran her bir damardan ve ateş hararetinin şerrinden Yüce Allah'a sığınırım."

– Fahrettin Er-Razi'nin Tefsir-i Kebir'inde rivayet edildiğine göre, Bizans imparatoru, Hz. Ömer'e, elçisiyle bir mektup gönderir. Mektupta, başının sürekli ağrıdığını, hiçbir tedavinin fayda vermediğini söyleyerek kendisinden, tedavi için yardım talebinde bulunur. Hz. Ömer de ona, başına takması için bir başlık (takke) gönderir. Başlığı başına takan imparator,

ağrının kesildiğini, başından çıkardığı zaman da ağrının tekrar başladığını hisseder.

Bu duruma çok şaşırın İmparator, merak edip başlıkta ne var, ne yok diye araştırıyor. Bir de bakıyor ki içinde bir kağıt ve kağıtta da şu yazı var: 'Bismillahirrahmanirrahim.'

– Aynı tefsirde Hz. Musa ile ilgili bir rivayet şöyledir: Hz. Musa şiddetli bir karın ağrısına yakalanır. Derdini Allah'a arz eder. Allah da ona bir tür bitkiyi ilaç olarak gösterir. Bitkiden yiyen Hz. Musa hemen iyileşir. Bir müddet sonra Hz. Musa aynı hastalığa yine yakalanır ve yine o bitkiden yer, fakat bu sefer ağrısı daha da şiddetlenir. Halini Allah'a arz eder, bunun sebebini sorar. Allah da Ona şu vahiyde bulunur: 'Ya Musa, çünkü sen birinci sefer, benden bitkiye gittin ve şifa buldun. İkinci sefer ise kendin bitkiye gittin ve hastalığın arttı. Bilmez misin dünya bütünüyle öldürücü bir zehirdir ve o zehirin tiryakı da benim İsmimdir.'

– Tirmizi ve Ebu Davud'da yer alan bir rivayete göre, Haccac-ı zalim bir gün, on yaşından itibaren Hz. Peygamber'in hizmetinde bulunmuş olan Enes bin Malik'i huzuruna çağırarak 'duydum ki bana beddua ediyormuşsun' der. O da 'evet doğrudur' diye cevap verir. Sonra aralarında şu konuşma geçer:

– Seni öldüreceğim.

– Bilsem ki bu senin elindedir, sana boyun eğdim. Ama Rasûlüllah bana bir dua öğretti. Kim bu duayı her sabah okursa, ona ne bir zehir, ne bir sihir ve ne de zalim bir hükümdar zarar veremez' der.

– O duayı bana öğret!

– Neûzübillah! Ben ve sen sağ kaldığımız sürece, onu sana öğretmeyeceğim.

Enes bin Malik 103 yaşında, ölümünden önceki

hastalığında 'senin bende çok hakkın var' diyerek o duayı hizmetçisine öğretir ve o dua da şudur:

'Bismillahirrahmanirrahim, Bismillahi hayril esma, Bismillahillezi la yedurru maa ismihi şey'ün fil ardı ve la fissemâi, ve hüvessemiul âlim.' "Rahman ve Rahim Allah'ın adıyla, Allah ismi isimlerin en hayırlısıdır. İsmi varken, yerde ve gökte hiçbir şeyin zarar vermediği Allah'ın adıyla, o her şeyi bilen ve işitendir."

– Rivayette vardır ki kim yataarken 21 defa besmele okuyarak yatsa o gece evine hırsız girmez ve kalp krizi geçirmez.

2. Dua ile Tedavi

Dua, sözlükte "birisini çağırarak, birisinden bir şey istemek, birisini bir şeye sevk etmek, yalvarış, namaz, salâvat gibi anlamlara gelir. Dini bir terim olarak "dua" ise kulun, Allah Tealâ'dan avf, afiyet, rahmet ve ihtiyaçlarının karşılanması talebinde bulunmasıdır. Allah'la konuşmasıdır ve O'nunla irtibat halinde olmasıdır. Allah'ın güç, kudret ve azametini inanıp onu ilan etmesidir.

Allah, 'İnsanları ve cinleri sadece bana ibadet etsinler diye yarattım' buyuruyor.

Hz. Peygamber de 'Dua ibadetin ta kendisidir' (Müslim). demektedir.

O halde insan dua etmek için yaratılmıştır diyebiliriz.

Allah, 'Duanız yoksa hiçbir değeriniz yok. Bana dua edin duanıza cevap vereyim' buyurmaktadır.

Hz. Peygamber de, 'İnsan acele etmedikçe yaptığı her duaya cevap verilir' (Buhari-Müslim) diyor.

Bunlardan anlaşılıyor ki Allah, yaptığımız bütün dualara, isteklere, er veya geç cevap verir ve hiç bir dua cevapsız kalmaz.

Ancak dua nasıl, ne zaman, ne için yapılır, hangi şartlarda

yapılırsa kabul olur? Bütün bunları, Kur'an'da geçen peygamber duaları ve her konuda bizler için örnek olan Allah Rasûlü'nden öğrenebiliyoruz.

Duaların Kabulü İçin Üç Önemli Şart

Duaların kabulü için Kur'an ve sünnette üç önemli şart görüyoruz: Birincisi niyettir. Yani kişi neyi istiyorsa ona kilitlenmeli ve sürekli onu zihninde bulundurmalıdır. Hz. Peygamber Zemzem suyu için "Ne niyetle içilirse, niyetindeki ona verilir" buyurmaktadır.

İkincisi inanmasıdır. Yani duasının kabul edileceğine inancısı tam olmalıdır. Allah, kutsi bir hadiste, "kul

Üçüncüsü ihlas ve samimiyettir. Yani kul, Allahtan neyi istiyorsa, ciddi, samimi ve ısrarla istemelidir. Bu üç şartın duada birleşmesiyle kapı açılır ve kişi isteğine Allah'ın izniyle ulaşır.

Tedavide Hz. Peygamber'in dualarında neler vardı?

Allah Rasûlü, sürekli Allah'la irtibat halindeydi. Bazen Allah vahiy yoluyla onunla konuşurdu, bazen de O Allah'la dua yoluyla konuşurdu. Hayatının her alanında dua vardı. Bazı duaları geneldi ve bizzat ibadet maksatlıydı. Bazı dualar bütün ümmeti, hatta bütün insanları kapsıyordu. Bazı dualar da hususiyet arz ederdi. Bir kısım duaları da belli yer ve zamanlarda yapardı. Bazen de bir ihtiyaç veya talep neticesinde dua ederdi. Bazı dualar vardı ki sahabelere bir âyeti öğretir gibi öğretirdi. Onun yaptığı ve Allah'ın kendisine yaptırdığı duaların bir kısmı hava, bir kısmı su, bir kısmı yemek ve bir kısmı da meyve hükmündedir. Öyle dualar var ki frekans ayarı tuttuğunda en güçlü silahtan daha etkilidir. En amansız ve devasız hastalıkları tedavi edip mucize yaratan duaların varlığı binlerce vaka ile sabittir.

Rasûlüllah'ın yapmış olduğu duaların, teferruat ve tafsilatlarını dua mecmualarına havale edip günlük hayatımızda Rasûlüllah'ın sünnetinde sağlıklıla ilgili dualarından bazı örnekler vermeye çalışacağız:

– Günlük hayatında Allah Rasûlü'nün en çok yaptığı dualardan biri şudur:

“Allahım senden af ve afiyet (sağlık) istiyorum” Allah'tan avf ve afiyet isteyin, Allah hiç kimseye, imandan sonra afiyetten daha hayırlı bir şey vermemiştir.” (Tirmizi).

– Tedavi, hem Allah'ımızın hem de Peygamberimiz'in emridir. Şifa istemek de öyledir. Hz. Peygamber hastalara şöyle dua ederdi : “Ey Alemlerin Rabbi! Şu hastalığı gider, şifa ver. Şifa veren ancak sensin. Senin şifandan başka şifa yoktur.” (Buhari-Müslim).

– Hz. Ali rivayet ediyor: “Rasûlüllah aleyhissalâtu vesselâm bir hastaya geldiği veya kendisine bir hasta getirildiği zaman şu duayı okurdu: “Allahümme Rabbinnas, muzhibil be'se, işfi ente Şafi, la şafi illa ente, şifaen la yü'gadirü sakamen

“Ey insanların Rabbi, acıyı gider, şifa ver, sen Şafisin. Senin şifandan başka şifa yoktur. Senden hiçbir hastalığı bırakmayacak bir şifa istiyoruz.” (Buhari-Müslim).

– Ebu Saidi'l-Hudri radyallahu anh anlatıyor: “Cibril aleyhisselam Rasûlüllah aleyhissalâtu vesselâm'ın yanına geldi ve: “Ey Muhammed, hasta mısın? diye sordu. “Evet!” cevabını alınca Cibril aleyhisselam şu duayı okudu: “Bismillahi erkîke, min külli dâin yü'zîke ve min şerri külli nefsin ev aynin hâsîdin, Allahu yeşfike, bismillahi erkîke. (Seni Allah'ın adıyla, sana eza veren bütün hastalıklara karşı, bütün kötü nefis ve haşetçi gözlere karşı sana okuyorum. Allah sana şifa versin, ben Allah'ın adıyla sana dua ediyorum.” (Buhari-Müslim)

Sabah kalkarken, akşam yatarken, bir yere girerken, karada,

denizde ve havada insanın maruz kalabileceği her türlü mahlukatın şerrinden korunmak için Peygamber Efendimiz'in okuduğu ve bize tavsiye ettiği şu dualar oldukça güven verici:

Hz. Osman, Rasûlüllah'ın şöyle dediğini rivayet ediyor: "Her sabah ve her akşam kim ki üç defa 'Bismillahillezi, la yedurru maaismihi şey'ün fil erdi vela fissemâi ve hüvesse-miu'l-âlim' okusa ona hiçbir şey zarar vermez."

Manası: "Yüce Allah'ın ismiyle hareket ederim. O yüce Allah ki O'nun mübârek ismiyle hareket edildiği vakit, yerde ve gökte hiçbir şey okuyana zarar veremez. O yüce Allah, her şeyi en iyi işiten ve en mükemmel bir şekilde bilendir." (Ebu Davud- Tirmizi).

– Ebu Sâidi'l-Hudri radiyallahu anh anlatıyor. "Rasûlüllah aleyhissalâtu vesselâm cinlerin ve insanın göz (değmes)inden (çeşitli dualar okuyarak) Allah'a sığınmırdı. Muavvizeteyn (Nas ve Felak sureleri) nazil olunca bu iki sureyi esas aldı, diğerlerini terk etti." (Buhari-Müslim).

– Özellikle haşerelerin sokmaları başta olmak üzere her türlü mahlukatın şerrine karşı üç defa okunacak şu duanın insanı koruduğunu Allah Rasûlü söylemektedir. "Eûzü bi kelimâtil-lahittâmmeti min şerri mâ halaka. Yani yaratıkların şerrinden, Allah'ın indirilmiş bütün sözlerine sığıyorum" (Müslim).

– Ahmed bin Hanbel'in Müsned'inde rivayet edilen bir hadiste Peygamber Efendimiz, "Ümmetimin başına gelen musibetlerin üçte biri nazardandır." buyuruyor. Allah dert de verir derman da. Evrende her şey İlâhî kanunlara göre yürür. Bu kanunlardan biri de insanın ruh, düşünce ve gözündeki enerji gücüdür, bazı insanlarda bu güç daha fazladır ve harici bir varlığı etkileyebilir. Bu tür güçlerin zararlarına karşı korunmayı Allah, Rasûlü'nün vasıtasıyla bize öğretmiştir.

Bir gün Cebrail Hz. Peygamber'i üzgün gördü ve sebebini

sordu. O da; Hasan ve Hüseyin'e nazar değdi buyurdu. Ceb-rail de Buhari ve Müslim'de ifade edilen "El aynu hakkun-Göz değmesi vardır ve haktır" gerçeğini söyledikten sonra, Ona, Hz. İbrahim'in, nazara karşı oğulları İsmail ve İshak için okuduğu şu duayı öğretti:

"Eûzü bi kelimâtillâhittâmmeti min külli şeytanin hammetin ve min külli aynin levvametin"

"Her kem gözden, vesvese veren her şeytandan, Allahın indirilmiş bütün sözlerine (kitaplarına) sığınıyorum." (Buhari).

Modern Tıpta Dua Dönemi

Tıpta alternatif tedavi olarak dua ile ilgili araştırma sonuçları, bilim çevrelerinde tartışılıyor, sonuçları tıp dergileri başta olmak üzere muhtelif basım-yayın organlarında yayınlanıyor.

"Allah inancı ve dua kanseri iyileştirebilir mi? Ya da depresyonu giderip tansiyonu düşürebilir mi?"

Amerikan tıp dünyası, şimdilerde bu sorulara cevap arıyor. Teknoloji ve ilaç sanayiindeki gelişmeler nedeniyle, inanç ve din gibi olguları hastanelerden uzaklaştıran doktorlar, şimdilerde dinin yeni bir tedavi şekli olarak kabul edilip edilemeyeceğini tartışıyor.

Amerikan Newsweek Dergisi, bir sayısında tıp dünyasında giderek alevlenen inanç tartışmasını kapak yaptı. Dergi, 'Tanrı ve Sağlık' (God and Health) başlıklı yazısında, ABD'deki tıp okullarının yarısından fazlasında doktor adaylarına 'tıpta maneviyat' dersleri verilmeye başlandığını belirtti.

Haberde, Ulusal Sağlık Enstitüsü'nün konuyla ilgili araştırma programına 3.5 milyon dolar ayırdığı, hatta milyoner işadamı Sir John Templeton'ın inancın insan sağlığı üzerindeki etkileri konulu bilimsel araştırmalara, yıllık 30 milyon dolarlık bir bütçe ayırdığı ifade edildi. Araştırmalar, dua eden ya

da meditasyon yapan insanların beyin aktivitelerinde gelişme olduğunu, bağışıklık sistemlerinin güçlendiğini ve tansiyonlarını düzenlediğini ortaya çıkardı.

Newsweek'in anketine göre de, ABD halkının yüzde 84'ü hastalar için dua etmenin iyileştirici etkisi olduğuna inanıyor.

Dallas kentinde bulunan Baylor Üniversite Hastanesi'nde çalışan hemşireler, birçok meslektaşları gibi hastanelerinde kurdukları dua grubuyla hastalarına manevi destek vermeye çalışıyor. (Sabah, 3.11.2003).

Psikolojik ve Sinirsel Hastalıkların Sebepleri

Pensilvanya Üniversitesi öğretim üyesi ve Amerikan Cerrahları Birliği üyesi Paul Ernest Adolf, psikolojik denilen manevi hastalıkların sebeplerini şöyle açıklar:

Bu hastalıkların esas sebepleri, üzüntü, haset, kıskançlık, şüphe, sıkıntı, usanç, hata ve günah duygusu gibi psikolojik şeylerdir. İlginçtir ki doktorlar hastalıkların teşhisinde başarılı olurken tedavide başarısız kalıyorlar. Çünkü onlar tedavide işin manevi tarafını ihmal ediyorlar. Tedavide Allah'a iman gücüne baş vurmuyorlar.

Şunu kabul etmeliyiz ki hastalıklara yol açan psikolojik problemler, aslında dinin de konusudur. Zaten din bizi bu problemlerden kurtarmak için gelmiştir.

İnsan nefis ve şeytana uyarak günahlara girer, bu yönüyle Allah'ın af ve mağfiretine muhtaçtır. Tövbeyle Allah'ın merhametine sığınırsa, korku, endişe ve üzüntüsü gider. Kalbine Allah'ın muhabbeti girer, ümitvar olur ve hayata tutunur.

Doktorluk hayatımda, yaptığım maddi ve manevi tedavilerle bütün hastalarımın hastalıklarından kurtulduklarını gördüm. İnsanın Allah'ından uzaklaşması, onunla irtibatını kesmesi halinde yapılan bütün tedaviler, yarım tedavi bile olmaz.

Duanın tedavideki yeri

Karadeniz Teknik Üniversitesi (KTÜ) Tıp Fakültesi Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı Başkanı Prof. Dr. Mustafa Güler, “Duanın tedavideki yeri” konulu bir araştırma yaptı.

Prof. Dr. Mustafa Güler, araştırmayla ilgili olarak yaptığı açıklamada, tamamlayıcı tedavilerin de yardımıyla hastanın, tedavi olabileceği konusunda ikna edilmesi, hekim kadar hastanın da tedaviye katılmasının sağlanması gerektiğini kaydetti. Güler, “Doktorun hastaya karşı tutumu, hastayı hafife alınmadığına ikna etme becerisi, hastanın güvenini kazanmadaki başarısı, yani olumlu telkin, tedavi açısından önemli husustur” diyor.

Güler; tedavinin, önce beyinde ve duyu-duşünce seviyesinde başlamasının önemli olduğunu doktor ve hasta tarafından kabul edilmesinin gerektiğini ifade ediyor. Hastaların iyi olacağı konusunda inandırılması için değişik metotlar olduğunu hatırlatan Güler, şunları kaydediyor: “Bunlar arasında, muayene ve reçete yazma, hasta eğitimi, Plasebo (İlaç olmayan maddelerin ilaç niyetiyle kullanılması), sözle telkin (hastanın kendisi veya başkası tarafından yapılan), dua (Başkaları tarafından yapılan veya hastanın kendisinin yaptığı) ve tamamlayıcı tedavilerin de kısmen telkin özelliği vardır. Çağdaş tıbbı bırakıp ilkel tıba dönelim demiyorum ama hastanın içindeki tedavi olma yetisini açığa çıkartmamızı ve bunun için de yapılması gereken her şeyin yapılmasının önemli olduğunu düşünüyorum.”

Prof. Dr. Güler'in “Duanın Tedavideki Yeri” konulu araştırmasında yer verdiği bazı veriler şöyle:

* ABD’de çalışan Müslüman bir bilim adamı “Kur’an ve Stres” konusunda bir araştırma yapmış ve hazırladığı tebliği 1984’de İstanbul’da yapılan İslam Tıp Kongresi’ne sunmuştu. Dr. Ahmet El-Kadi, bu tebliğinde Kur’an’ın Arapça

metnindeki kelimelerin ses özelliklerinin stresi azalttığını tesbit ettiklerini anlattı.

* Dr. Elisabeth Targ (Pasifik Tıp Merkezi, Psikososyal Onkoloji Araştırmaları Klinik Direktörü) dua ve maneviyatın AIDS hastalarının iyileşmesi üzerine etkilerini araştırıyor ve şifa duası yapılanların daha iyi olduklarını gözlemliyor.

* TIME-CNN, yaptığı bin kişilik ankette katılımcıların yüzde 82'sinin ibadet ve duanın iyileştirici etkisi olduğunu belirttiler.

* San Fransisco Hastanesi'nde 393 kalp hastası üzerinde çalışma yapıldı. Dua edilen 150 hastanın daha çabuk iyileştiği gözlemlendi.

* ABD Maryland Üniversitesi'nde 23 değişik hastalıklı grup ile yapılan çalışmada dua edilen hastaların ağrılarının azaldığı ve daha çabuk iyileştiği görülmüştür.

* Cornell Üniversitesi kalp cerrahlarından Dr. Mehmet Öz, kalp krizi geçiren ve stent takılması gereken 750 kişi üzerinde araştırma yaptık. Dua edenlerin hızla iyileştiğini gözlemledik. Ben de dua etmelerini tavsiye ediyorum, demektedir.

Dua En büyük Enerji Kaynağı

Bilindiği gibi hastalıklar, vücut sistemi içindeki enerji eksikliği veya dengesizliği neticesinde meydana gelir. Enerjinin alındığı kaynaklardan biri de duadır. 'İnsan Denen Meçhul' kitabının yazarı ve iki Nobel ödülü sahibi Dr. Alexis Carrel, "Dua "adlı kitabında şu gerçeği ifade ediyor: 'Belki dua, bugüne kadar bilinen en büyük enerji kaynağıdır. Doktor olarak, hiçbir ilacın fayda vermediği, doktorların tedavide aciz kaldığı pek çok hastanın, dua ile iyileştiklerini, kanserden kurtulduklarını gördüm."

Duanın terapi yönü için ise Dr. Alexis Carrel'in şu ifadesi

oldukça önemli bir tespittir: “Dua, kanseri de iyileştirebilecek en geçerli bir ilaçtır. Her keskin şeylerden daha keskin ve nüfuz edici bir özelliği vardır.”

Ayrıca Carrel, duanın: “güçlü bir tesire sahip olduğunu; bu yolla böbrek iltihabı, ülser, deri, akciğer, kemik veya karın zarı veremi gibi hastalıkları iyileştirdiğini” söylemektedir.

Bir rahip, Alexis Carrel'e “Öğrencilerinize dua etmeyi öğretiyor musunuz?” diye sormuş. O da şu cevabı vermiş: “Ben, onlara bütün hayatlarını bir dua haline getirmelerini öğretiyorum.”

Duanın Sağlık Üzerindeki Etkileri

Bahçeşehir Üniversitesi öğretim üyelerinden Prof. Dr. Osman Özsoy da duanın sağlık üzerindeki harika etkilerini ortaya koyan araştırmaların bir kısmını şöyle sıralıyor:

* Son 30 yılını duanın insan fizyolojisi üzerindeki etkilerine adayan Harvard'lı bilim adamı Dr. Herbert Benson, duaların stresi gideren, bedeni sakinleştiren ve iyileşmeyi hızlandıran bir etkiye sahip olduğuna dikkat çekiyor. İnanmanın hastalıkların yüzde 60-90'ında iyileştirici etkisi olduğunu ileri sürüyor.

* Dua ve maneviyatın insan sağlığı üzerindeki etkisini araştıran yaklaşık 1200 araştırmanın sonuçlarının özetlendiği “Handbook of Religion and Health” adlı kitapta: “Tüm çalışmalar, dindar insanların daha uzun ve sağlıklı yaşadığını gösteriyor. İbadetine düşkün ve düzenli olarak dua eden insanlar daha seyrek hasta oluyor. Dindar olmayan hastalar dindar olanlara göre üç kat daha uzun süre hastanede yatıyor. Herhangi bir dini aktiviteye katılmayan kalp hastalarının ameliyat sonrası ölüm riski dindar hastalara kıyasla 14 kat fazla. Düzenli olarak ibadet eden yaşlıların inme riski diğerlerinin yarısı kadar.

* Dindar insanların kalp hastalığı ve kanserden ölme ihtimali yüzde 40 daha az. Dindarlar daha seyrek depresyon yaşıyor, depresyona girince de daha çabuk düzeliyorlar. Güne dua etmekle başlamak, tansiyonun düşmesine yardımcı oluyor.

* Dünyaca ünlü Türk cerrahı Dr. Mehmet Öz; “Dua etmek insanı iyileştirir. Ben inançlı biriyim. Her ameliyatımda mutlaka dua ederim. Bence duanın meditasyon, şifa gibi iyileştirici özelliği var. Ameliyat sonrası hastalarım da mutlaka dua ettiriyorum. Bunun, sağlıklarına çabuk kavuşmalarında müthiş bir etkisi var”

Duanın Tedavi Ettiği Hastalıklar

The New York Times gazetesi dua ile iyileşme süreci arasındaki bağlantıyı araştıran çalışmaları masaya yatırdı. Bilim, dua edilen kişilerin daha kolay iyileştiğini ispatlıyor.

Duanın iyileşme sürecindeki etkisi bilim dünyasının en çok tartışılan konularından biri haline geldi. Birçok bilim adamı duanın bilimsel olarak araştırılmayacağını öne sürerken din çevreleri de “Allah’ın gücünün” sorgulanamayacağını söylüyor. Ancak tartışmalara rağmen bu konudaki araştırmalar son hızla devam ediyor. Yalnızca 2000 yılından beri duanın iyileştirici etkisi hakkında 10’dan fazla araştırma yapıldı. ABD’de federal hükümet de dua araştırmalarına 2.3 milyon dolar fon ayırdı. Üstelik bu araştırmaların çoğunda duanın iyileştirici etkisi kanıtlandı.

Mind Body Medicam Enstitüsü’nün kurucusu Dr. Herbert Benson tarafından 10 yıl devam eden ve 1800 kişinin katıldığı araştırma, bu alanda şimdiye kadarki en geçerli sonuçları ortaya koydu. Bu araştırmaların bir kısım sonuçları şunlardır:

- Kalpten ölüm oranı %30 daha az.

Duke Üniversitesi’nde yapılan araştırmaya anjiyo operasyonu geçiren 750 kalp hastası katıldı. Bunların bir kısmı için dua

ayinleri düzenlendi. Ayin düzenlenen hastaların ameliyattan sonraki birkaç yıl içindeki ölüm oranları, dua okunmayanlara göre yüzde 30 daha az çıktı.

Amerikan Tıp Şehri Dallas Hastanesi şeflerinden Dr. Dossey, “İyileştiren Kelimeler, İbadetin Gücü ve Tıbbî Tecrübeler” adlı eserinde dua ve ibadetin tansiyon, kalp sektesi, yara, baş ağrıları ve melankoli, paranoya vb. hastalıklardan muzdarip kimselere nasıl faydalar sağladığını araştırmalarla açıklıyor. Yine Dossey, dinler ve ibadetler üzerine son 30 senedir yapılmış 130 araştırmadan deliller gösteriyor. “İnsan zihni dua durumuna girdiği zaman, dua edilenlerde güzel şeyler meydana geliyor.” diyor. Devamla Dossey: “Kendisine dua edilenin bunu bilmesi; nöroloji, hissiyat ve düşünce ile alakalı beyin sahasıyla bağışıklık sistemleri arasındaki bağları harekete geçirebilir.” diyor.

San Francisco Hastanesi'nde 393 kalp hastası üzerinde yapılan araştırmada, 150 hasta için düzenli olarak dua edildi. Tanımadıkları kişilerin kendilerine dua ettiği hastaların, ilaç tedavisine daha çabuk cevap verdiği ortaya çıktı.

• Kısırlık tedavisinde yüzde 25 ilerleme

Columbia Üniversitesi'nin yaptığı araştırmada üreme sorunları yaşayan kişiler için düzenli olarak dua okundu. Dua okunanlarda, döllenmenin başarı oranı %8'den %16'ya çıktı. Embriyonun sağlıklı bir şekilde büyüme şansı ise yüzde 25'ten yüzde 50'ye yükseldi.

• Dua kolesterolü tedavi ediyor

Amerikalı araştırmacı Prof. Dr. Daniel Hall, sağlık durumları aynı olduğu halde, dua edenlerin, etmeyenlere oranla daha fazla yaşadıklarını belirtti.

Araştırma sonuçlarının yayınlandığı “Port Of Family Medicin” dergisinde Dr. Daniel Hall, şu tespitlerde bulunuyor: “Dua ibadeti esnasında hissedilen sükûnet, gevşeme ve rahatlık sebebiyle vücut, stresin yol açtığı yüksek kolesterole karşı bir madde salgılıyor. İbadetle yaşayan insanın psikolojisi düzeldiği için yüksek kolesterole karşı korunmuş oluyor, bu da kişinin daha fazla yaşaması anlamına gelir. (moheete.com)

• **Dua bağışıklık sistemini güçlendiriyor**

İbadet için insanın evinden çıkması, diğer insanlarla konuşup sohbet etmesi, yalnızlık duygusunu taşıyamaması, dini konuları düşünmesi, ibadet ve dualardaki hareketler, fiziksel problemlere önemli ölçüde engel olduğu için vücut bağışıklık sisteminin güçlenmesine yardımcı olur. Stres ve asabiyetin sebep olduğu ve yaşlılıkla birlikte gelen hastalıklara karşı bağışıklık sistemi direnç kazanır.

İslamonline.net sitesinde yayınlanan bir araştırma sonucuna göre, Duke Üniversitesi'nden psikiyatri öğretim üyesi Dr. Harold G. Koenig göre, yapılan 3 bilimsel çalışmadan 3'ünün de dinî hayatla vücudun bağışıklık ve endokrin (hormon salgılama) fonksiyonları arasında müsbet bir ilişki olduğunu; 7 çalışmadan 5'inin düzenli dinî hayatın kanserden ölüm oranını düşürdüğünü ve 23 çalışmadan 14'ünün tansiyon üzerinde mutlak müspet tesir yaptığını ortaya koymuştur.

• **Dua tansiyonu düşürüyor**

Duanın tedavi ettiği hastalıklardan biri de yüksek tansiyondur. Bu gerçek, yapılan araştırmalarla ispatlanmıştır.

Bu konudaki araştırmaların bir kısmı şöyledir:

“1998'de Durham Duke University Medical Center'da 65 yaşın üzerindeki 4.000 hasta üzerinde yapılan bilimsel bir

araştırmada, dua eden ve haftada bir defa olsun dinî “ayın” e katılan hastalarda, diğerlerine göre daha az yüksek tansiyon tespit edilmiş, bunun da ötesinde, kişi ne kadar dindar ve haftalık “ayın”e düzenli olarak iştirak ediyorsa, yüksek tansiyona o kadar az maruz kalıyor. Dua %40 oranında, yüksek tansiyonu düşürüyor. Rockville’de National Institute for Health Care Research (Ulusal Halk Sağlığı Araştırma Kurumu) Başkanı Dr. David B. Larson, duanın tansiyonu düşürdüğüne, insanın sinir sistemi üzerinde ve günlük strese karşı müspet tesiri bulunduğuna dikkat çekmektedir. Daha ilginç olanı, ABD’de ünlü ateist ve Freedom from Religion Foundation (Dinden Kurtulma Vakfı) Başkanı Dan Barker bile, duanın ve dinî inancın âdeta bir hap, bir ilaç tesiri yaptığını, insanların özellikle hastalık anlarında kendileriyle ilgilenen bir toplum, bir çevre içinde bulunma ihtiyacı hissettiğini, dinin bunu sağladığını, dinî düşüncelerin hastalıklardan iyileşmeye yardımcı olduğunu belirtmektedir.

Bilim adamları yaşları 25–45 arasında değişen ve kendilerini dindar kabul edip çok dua eden 155 kişiyi inceledi. Deneklerin kan basıncını 24 saati aşkın zaman diliminde ölçen bilim adamları tansiyon değerlerinin düşük olduğunu tespit etti.

Araştırmacılar, dinî inançların hastaların sağlık problemleriyle baş etmelerinde önemli olduğuna, dolayısıyla her bir hastanın dinî-manevî ihtiyaçlarını tespit edip karşılayacak bir mekanizmaya açıkça ihtiyaç bulunduğuna dikkat çekmişlerdir. Norveç Tromso Üniversite Hastanesi Onkoloji Bölümü’nde yapılan bir çalışmada da, dinin, inanmanın kronik ve ölümcül hastalıkların tedavisinde önemli rol oynadığı sonucuna varılmış, çalışma, hastaların %70,5’inin “inanç tedavisi” ve “elle iyileştirme” olarak bilinen alternatif tedavi yollarına başvurduğunu ortaya koymuştur.”

• Dua Depresyon Riskini Yok Ediyor

Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılan uzun bilimsel araştırmalar ve laboratuvar deneylerinden sonra, iman sahibi kimselerin imansızlara nispetle çok daha sağlıklı, çok daha huzurlu ve ruhî bakımdan çok daha dengeli oldukları ispatlandı. Fransa'da "L'Art du bonheur "Saadetin Sanatı adıyla yayımlanan kitapta, inanmış ile inançsız arasında huzurlu bir hayat yaşamak bakımından çok büyük farklar olduğu ilmî verilere dayanılarak gözler önüne serildi. Kitabta şöyle deniliyor: "Yakın zamanlarda yapılan araştırmalar imanın kesinlikle saadete katkıda bulunduğunu açıkça ortaya koymuştur. Bu araştırmalar aynı zamanda, Allah'a inanan kimselerin imansızlardan genellikle daha mesut olduklarını da gözler önüne sermiştir. Söz konusu inceleme ve araştırmalar neticesinde görülmüştür ki iman sahibi kimseler yaşlılığı daha rahat göğüsleyebilmekte, bunalımlı dönemleri daha kolay geçiştirebilmekte, ağır ve sarsıcı olaylar karşısında daha dirençli davranabilmektedirler. Ayrıca istatistikler, güçlü iman sahiplerinin başkalarına oranla oldukça alt seviyede suç işlediklerini, daha az ilâç kullandıklarını ve aile hayatında başarısızlık yüzdesinin de oldukça az görüldüğünü gün yüzüne çıkarmıştır. Hatta imanın sağlıklı bir hayata imkân verdiği, çok ağır vakalarda bile hastaya yarar sağladığı, yapılan gözlemlerle tespit edilmiştir. Salgın hastalıklar sırasında yapılan yüzlerce inceleme, iman ile ölüm yüzdesinin düşüklüğü ve daha iyi bir sıhate sahip olma arasında yakın ilişki bulunduğunu göstermiştir."

Bu konuda her gün ortaya çıkan araştırma sonuçları, Kur'an'ın şu hükmünü tasdik etmektedir: "**Erkek olsun kadın olsun kim ki iman edip salih amel işlerse ona güzel bir hayat yaşatırız**" (Nahl, 16/97).

İnsanlara karşı merhametli olma, yoksulun yardımına koşma, hastaların acılarına iştirak etme gibi hayır işlerinin de

insan sağlığı açısından büyük faydalar sağladığı deneylerle bilinmektedir.

Harvard Üniversitesinde psikolog olan David Mc Cleveland, Rahibe Teresa'nın Kalküta'daki hastalar ve fakirler arasındaki çalışmalarıyla ilgili bir filmi bir grup öğrencisine seyrettirdiğinde, öğrenciler filmin kendilerinde merhamet duygularını arttırdığını kabul ettiler. Film sonrasında bu öğrencilerin tükürükleri laboratuarda tahlil edilince solunum hastalıklarını bertaraf etmede yardımcı bir antikör olan A immünoglobülin yüzdesinin arttığı görüldü.

Michigan Üniversitesi araştırmalar merkezinden James House yönetiminde yürütülen bir başka araştırma içinde görev yapan araştırmacılar, hayır işlerine gönüllü olarak muntazaman katılmanın, başkalarıyla sıcak ve şefkatli ilişkiler kurmanın yaşama sevincini ve muhtemelen de genel hayat standardını çok açık bir şekilde artırdığını müşahede ettiler. Ayrıca başkalarının yardımına koşmanın insanda mutluluk duygusu uyandırdığını, ruhu teskin edip sinirleri yatıştırdığını, depresyonu azalttığını da gözlemlədiler.

“Bu Hayat Bizim (La vie est à nous)” isimli diğer bir kitapta da aynı görüşler savunuldu. Bu kitapta iman ile huzura eren insanın hayatta daha başarılı olacağı da ileri sürüldü ve şöyle denildi: “Eğer sizin ruhunuz huzur ve barış içinde ise sağlıklı bir vücuda sahip olursunuz. Öte yandan sükûn ve huzur içindeki insanlar iyi dostları ve iyi arkadaşları kendilerine cezp ederler. Ruhu barış içinde olan bir erkek veya kadın elde ettiği parayı düzgün ve dürüst yollarda harcar.”

İçinde 150 yerde ‘mü’min’ kelimesinin geçtiği mucize kitap olan Kur’an, bu bilimsel gerçeği şöyle özetliyor:

‘Erkek olsun kadın olsun, her kim ki mü’min olarak sâlih amel işlerse, muhakkak onu güzel bir hayat ile yaşatacağız ve

yapmakta oldukları amellerin daha güzeliyle mükâfâtlarını elbette vereceğiz.” (Nahl, 16/97)

Fatiha Sûresi ile gelen Huzur ve Şifa

Bir dua olan ve bir adı da “Şifa” olan Fatiha sûresi ile tedavi, hem maddi hem de psikolojik hastalıklar için etkili manevi bir ilaçtır.

Ebu Said el-Hudrî, hasta olan bir kabile reisini, Fatiha ile tedavi edip iyileştirmiş, karşılığında da ücret olarak bir koyun almıştı. Bu durumu Rasûlüllah’a söylediğinde, Rasûlüllah onun bu yaptığını onaylamıştı.

Kur'an'ın en muazzam sûresi, özü, dua ve şifa kaynağı olan Fatiha, birçok hastalığı tedavi ettiği gibi insanın farkına varmadığı birçok şerleri de defeder. Rasûlüllah sallallahu ale-yi vesellem, Buhari ve Müslim'de yer alan hadisinde şöyle buyuruyor: “Tevrat'ta, İncil'de, Zebur'da ve Kur'an'da benzeri olmayan bir sure bana indirildi o da yedi âyetli Fatiha sûresidir.”

Günde yedi defa bilinçli bir şekilde Fatiha sûresini okumayı tavsiye eden Mısırlı bilim adamı Psikoloğ Dr. Abdüddaim Kuhayl, Fatiha sûresinin psikolojik faydalarını şöyle açıklıyor: Fatiha sûresini okuduğun zaman, bilinç altına şu pozitif mesajı gönderiyorsun:”

Hamd ve sena sadece Allah'a yapılır, çünkü O şu kâinatın sahibi, Alemlerin Rabbidir. Senin dertlerine deva ve problemlerine çaredir. Çünkü Rahman ve Rahimdir. Yani merhamet sahibidir, şefkatlidir. Onun merhametine ihtiyacın var.

Rahman ve Rahim dediğin zaman, garip bir güç hissedeceksin, çünkü Rahman en zor durumunda seninledir, bu his ve düşünce sana psikolojik bir rahatlık verecek, sıkıntının hacmi ve boyutu ne olursa olsun onu giderecektir.

“**Maliki yavmiddin** (O kıyamet gününün sahibidir)” dediğin zaman, beyninin derinliklerine şu mesajı gönderiyorsun:” Evet bir gün her şey yok olacak sadece Allah kalacak ve biz onun huzurunda toplanacağız ve hesap vereceğiz. Kimsenin hakkı kimsede kalmaz ve kimseye zulüm edilmez. O halde üzüntü ve keder niye.

“**İyyake na'büdü ve iyyake nesteîn**” Sadece sana ibadet eder ve ancak senden yardım dileriz” dediğinde de, bilinç altına şunu iletiyorsun, “ibadet sadece Allah'a yapılır, yardım da sadece O'ndan dilenir” bu mesajın tekrar edilmesiyle beynin gıda alır ve beslenir. Allah'ın varlığını ve Allah'la beraber olduğunu hissedersin ve bu his sana güç verir. Onunla istişare edersin, problemlerinin çözümünde O'na itimat edersin bundan daha güzel bir his var mı?

“**İhdine's-sıratel müstakim** (Bizi doğru yola ilet)” dediğinde ise Allah, hayatında bütün işlerinde en doğru kararları almaya ve doğru yolu bulmaya sevk edecek demektir. Burada hidayet sadece dînî hidayeti kapsamıyor, bunun içinde hidayetin her çeşidi vardır. Bir iş yapmak istediğin zaman Allah doğru ve isabetli kararlar almaya yardım edecektir. Bir problem veya zor bir durumla karşılaştığın zaman, göreceksin ki Allah sana çözüm yolunu gösterecek, ilham edecek veya bir sebep yaratacaktır (55a. net).

Psikologlar der ki başarının sırrı, insanın kendi kendine “ben bu işi yaparım, ben bunu başarırım” telkiniyle kendini ikna etmesi ve kendine güvenmesindedir.

Duadan daha etkili telkin ne olabilir! Hele o telkin, bir ismi de “Şifa” olan Fatiha sûresindeki ilâhî ifadelerle yapılırsa daha tesirli olmaz mı?

İnsan başkalarıyla olan ilişkilerini güçlendirirse, bir takım faydalar elde edebilir. Peki Allah'la ilişkilerini güçlendiren hiç

mahrum ve yalnız kalır mı? Allah insanları onun hizmetine vermez mi?

Rasûlüllah diyor ki: “İnsanların rızasını, Allah’ın rızasına tercih edene, Allah insanları ona musallat eder, Allah’ın rızasını insanların rızasına tercih edene de Allah insanları ona hizmet ettirir.”

Gerçek mü’min önce Allah’la olan alakasını güçlendirir, sonra insanlarla olan alaka güçlenir.

Allah’la olan alakayı güçlendirmenin en kısa, en etkili ve en iyi yolu Fatiha sûresinde geçer.

Allah Rasûlü Aleyhisselatü vessalam, Müslim’de geçen kutsi bir hadiste şöyle der: Fatiha, kulumla benim aramdakiye taksim edilmiştir. Kuluma ait olan kısım kulumun istedikleridir.”

Fatiha sûresine baktığımız zaman surenin iki bölümden oluştuğu, ilk bölümünde Allah’ın övüldüğü, ikincisinde ise kulun Rabb’inden isteklerinin sıralandığını görüyoruz. Bu ikinci bölüm, “İhdinassiratel müstakim” ile başlayan duadır.

Fatihayla insan, Allah’la konuştuğunu hissediyor. Bu sûrede Allah yol gösteriyor, en iyi duanın nasıl yapılacağını gösteriyor ve gösterdiğim şekilde dua edin diyor. Allah, dua kapısının anahtarını ve şifresini gösteriyor. Kesin olarak inanıyoruz ki Allah kuluna kabul etmeyeceği duayı ettirmez.

3. Esmâü'l-Hüsna ile Tedavi

Vücut enerji ve frekans dalgalarını ölçme anlamına gelen biyogeometri ilminin mucidi kabul edilen Mısırlı Dr. İbrahim Abdülkerim, üç yıl süren deney ve araştırmaların sonuçlarına dayanarak, tekrar edilerek okunan Esmâü'l-Hüsnanın, (Allah’ın güzel isimleri) insan fizyonomisinde son derece olumlu sonuçlar meydana getirdiğini, organlara enerji verdiğini,

güçlendirdiğini ve birçok hastalığın tedavisinde şifa enerjisine sahip olduğunu ifade ediyor. Dr. Abdülkerim, insan vücudundaki enerjiyi, muhtelif ince ölçüm yöntemiyle elde ettiği sonuçlara göre, Esmâü'l-Hüsna'dan her biri, vücudun muayyen bir organına enerji sağlayarak onu güçlendirip tedavi ediyor. Allah'ın isimlerini terennüm etmek vücuttaki biyoenerjiyi artırıyor. Araştırmayı ilk defa kendi üzerinde uyguladığını belirten Dr. Abdülkerim, Allah'ın NUR, VEHHAB ve HABİR isimlerini zikrederek gözlerini on dakikada iyileştirdiğini söylüyor. Aynı isimlerin korunmak için de kullanıldığını ifade ediyor.

Hangi İsim Hangi Organı Tedavi Ediyor?

Esmâü'l-Hüsna'yı tek tek veya topluca zikretmenin, maddi, manevi ve psikolojik birçok hastalıkları tedavi ettiğini söyleyen Mısırlı bilim adamı Abdülkerim, yaptığı uzun araştırma ve deneyler sonucunda, hadis-i şerifte Allah'ın 99 ismi olduğu belirtilen ESMÂÜ'L HÜSNÂ'dan hangisinin hangi organdaki hastalığı tedavi ettiğini şu şekilde tespit etmiştir:

ES-SEMÎ' (İşiten): Bütün organlarda aktif enerjiyi dengeyor.

ER-REZZÂK (Rızık veren): Mide ve kalp damarlarını tedavi ediyor.

EL-CEBBÂR (Dilediğini zorla yapmaya muktedir): Damarları ve omurgayı tedavi ediyor.

ER-RAÛF (Şefkatli): Diz ve kalın bağırsağı tedavi ediyor.

EN-NÂFÎ' (Dilediğine fayda sağlayan): Karaciğer, kemik ve yağ kütlelerindeki hastalıkları tedavi ediyor.

EL-HAYY (Ezeli ve ebedi hayat sahibi): Böbrekleri tedavi ediyor.

EL-BEDÎ' (Vasitasız icat eden): Saçları tedavi eder.

ES-SABÛR (Çok sabırlı): Bağırsakları tedavi ediyor.

CELLE CELÂLÜHÜ: Migreni tedavi ediyor. Saçı güçlendirek dökülmesini önüyor.

ER-REŞİD (Bütün işleri doğru): Prostat hastalığını tedavi ediyor.

EL- KAVİ (Kuvvetli): Adaleleri güçlendiriyor.

EL-BÂRİ (Modelsiz yaratan): Pankreası tedavi ediyor.

EN-NÛR (Işık üstü aydınlık): Göz ve kalp hastalıklarını tedavi eder.

EL-HÂLİK (Yaratan): Rahim hastalıklarını tedavi ediyor.

EL-VEHHÂB (Bahşeden): Kalbin atar ve toplardamarlarını tedavi ediyor.

EL-HÂDİ (Hidayet yolunu gösteren): Mesane hastalıklarını tedavi ediyor.

EL-MUĞNİ (Zengin eden): Üremedeki hastalıkları tedavi eder.

EL-ĞANİ (Zengin olan): Sinirleri tedavi eder.

EL-MÜHEYMİN (Mahlukunu kollayan): Romatizmayı tedavi ediyor.

EL-LATİF (Lütfeden): Sinizütü tedavi ediyor.

EL-HÂFİD (Dereceleri indiren): Tansiyon hastalığını tedavi eder.

EL-MÛTEÂL (En yüksek): Göz damarlarını tedavi eder.

EN-NÛR, EL-VEHHAB, EL-HABÎR: korunmak için (genel olarak).

Araştırmaya göre, Allah'ın isimleri okunduktan sonra Kur'an'da geçen şu altı şifa âyetlerinin okunması da vücuttaki enerjiyi kat kat artırıyor.

Kur'an'daki şifa âyetleri:

“Mü'minlerin gönüllerine şifa ve ferahlık verir O Kur'an.”

“Gönüldeki dertlere şifadır.” (10/57)

“Onda (balda) insanlar için şifa vardır.” (16/69)

“Biz Kur'an'ı mü'minlere şifa ve rahmet olarak indiririz (17/82)

Hastalandığımda bana şifa veren Odur.” (26/80)

“Deki O (Kur'an) inananlar için hidayet ve şifadır. (41/44)

Esmâü'l-Hüsna ile Tedavi Şekli

Esmâü'l-Hüsna ile tedavi şekli ise şöyledir: El, ağrıyan yerin üzerine konulur ve dilediği kadar Allah'ın isimleri zikir edilir. (<http://bafree.net>).

“Ruhsal Gelişim ve Kader” isimli kitabıyla gündeme gelen Dr. Ender Saraç, Allah'ın 99 ismini yani Esmâü'l-Hüsna'yı zikretmenin insana huzur verdiğini söylüyor. Merhametsizlere 'Er Rahim' ve 'Er Rahman', aşırı sinirlilere 'El Halim', yaşamında sevgi ve muhabbeti az olanlara 'Ya Vedud', nereye gideceğini bilemeyenlere 'El Hâdi', sıkıntı içinde olanlara 'El Vekil' ismini zikretmelerini tavsiye eden Saraç, “Allah'ın isimlerini zikretmek, meditasyon ve diğer enerji teknikleri gibi pozitif enerji verebilecek etkili bir yöntemdir.

Bu doğru olarak yapıldığında insanın içinde eksik olan enerjileri tamamlar, zarar veren enerjileri de törpüler ve kişiyi rahatlatır. Esmâü'l-Hüsna ile yapılan zikir, beynin bazı merkezlerinde birtakım enerjileri daha çok aktive eder. Zikirden elde edilecek maddî ve mânevî güç, diğer insanların acılarını hafifletmek, topluma daha yararlı olmak için kullanılmalı.”

Esmâü'l-Hüsna ile yapılan zikir, beynin bazı merkezlerinde birtakım enerjileri daha çok aktive ediyor.

“O kadın benle evlensin, bu adam beni boşasın, çok zengin olayım, şu işi ben kapayım” gibi egomuzu savunmak ve ön

plana çıkarmak için korkunç bir şekilde ben merkezli enerji harcanıyor. Ego merkezli yaşamayı bırakıp, tam teslimiyet haline geçildiğinde beyin enerji tasarrufu yapıyor ve o zaman bütün istekler gerçekleşiyor.

Süleyman Çelebi de:

“Bir kez Allah dese Aşk ile lisan

Dökülür cümle günah mislü hazan”

Yani Allah'ın isimleri aşk ile söylenirse üzüntü, stres, gam ve kederin gideceğini, günahın döküleceğini söylüyor. Dinle Allah Allah diyerek zikret. Kalbinle de Allah'ın yaratıklarını fikret, düşün. Çünkü fikirsiz zikir, zikirsiz fikir çıkmaz sokaktır. “Allah üçtür” diyen Hıristiyanlar ile “Allah hiçtir” diyen ateistler, yanlış zikir ve fikirlerle çıkmaz sokaklara girmişler. Bu çıkmazdan kurtuluşun yolu da Kur'an'da 2697 defa zikredilen Allah kelimesinin Kur'an'daki rehberliğidir.’

Allah Lafzında Bir Tıbbî Mucize

Hollandalı bilim adamı Prof. Fander Hofen, sık sık telaffuz edilen Arapça harfleriyle yazılan (الله) Allah lafzının en ağır psikolojik hastalıkları tedavi ettiğini, nefes almayı dengelediğini ve sınırları sakinleştirdiğini ifade etti.

Naseej. com sitesi, Hollandalı Prof. Hofen'in Allah lafzının insana olan etkisi üzerindeki araştırma sonuçları ile ilgili olarak yaptığı açıklamalarına dayanarak verdiği habere göre, Allah kelimesindeki 'HA' harfi en zor psikolojik hastalıkları tedavi ediyor. 5 harften oluşan Allah lafzının insan üzerinde, tahmin ve düşüncenin ötesinde merhaleler şeklinde müthiş bir etkisi vardır. Hollanda dilindeki 'A' harfi sesine benzer bir ses veren Allah lafzındaki, göğsün üst bölgesinden çıkan 'elif' harfinin telaffuzu, nefes almayı düzene sokmanın bir

başlangıcıdır. Onu takip eden ve dilin ucunu damağa değdirerek oluşturulan 'Lam' harfinde ise hızlı tekrarlarla bir saniyeden az bir zamanla nefesi durdurarak bir rahatlık meydana getiriyor ki akabinde en güçlü ve en seçkin harf olan ve Hollanda dilindeki 'H' ye benzeyen 'HA' harfi çıkıyor. Bu önemli harf de akciğerleri kalbe bağlayarak kalp atışlarını düzene sokuyor.

Hollandalı Prof. Hofen'in tespitine göre psikolojik ve sinirsel hastalıklara maruz kalan hastalar Allah lafzını, güçleri nispetinde, ortalama 100 ila 1000 arasında bir sayıyla zikir etmeleri halinde sakinleşip rahatlayacaklardır.

Su üzerindeki araştırmalarıyla tanınan Tokyo Bilimsel Araştırmalar Enstitüsü Başkanı Japon bilim adamı Masaru Emoto Su üzerinde okunan Esmâ-i Hüsnâ, özellikle Allah'ın "Alîm" isminin, su yapısında önemli değişiklikler meydana getirdiğini ve su kristallerini en düzgün şekillere sokarak suyun terkebini en sağlıklı hale getirdiğini, suyu berraklaştırdığını ve içenin bağışıklık sistemini güçlendirerek ona şifa verdiğini yaptığı deneylerle belirtiyor. (alsaha.com).

Yeni bir bilim: Bilgi tıbbı

Dr. Abdüddaim el-Kuhayl 27 araştırma sonucu ile Kur'an üzerinde üç sene süreyle elde ettiği sonuçları şöyle ortaya koyuyor: "Bilgi tıbbı, Kur'an'dan keşfetmeye çalıştığımız yeni bir bilimdir. Bu bilime göre her şey bilgiye dönüşüyor: Her hastalık bir bilgidir. Her hücrede belirli bilgiler vardır. Suda Allah'ın koyduğu bilgiler vardır. Her bitkide de bilgiler vardır. Bunlar gibi Allah'ın yarattığı her maddede de bilgiler bulunmaktadır. Bütün bu bilgiler, bilgisayar sistemine benzer güçlü bir sistemle yürür. Bu esasa bağlı olarak, hücrelerin bilgilerine (hastalığın çeşidi) isabet eden arızanın

çeşidi, bilindikten ve tabiatta uygun bilgi, (ilaç) araştırıldıktan sonra şifa gelir. Bu bilimsel görüşlere dayanarak diyebiliriz ki ölüm hariç her derdin bir dermanı vardır. Bu gerçek, Allah Rasûlü'nün 14 asır önce söylediği şu hadisinde ifade edilmektedir: "Allah, ilacını vermediği hiçbir hastalığı yaratmamıştır." (Buhari)

4. Ziyaret ve Sadaka ile Tedavi

Müslümanın, Müslüman üzerindeki haklarından biri de hastalandığı zaman onu ziyaret etmek olduğunu söyleyen Allah Rasûlü'nün hayatında hasta ziyaretleri özel bir değer taşır. Hasta olduğunu işittiği bir Yahudi'yi ziyaret etmesi çok anlamlıdır. Bu ziyaret Yahudi'nin hidayetine sebep olmuştur. (Buhari)

Hiz. Âişe de: "Rasûlüllah bir hastayı ziyarete gittiği zaman, "bismillah" diyerek, elini hastanın ağrıyan yerine kor ve "Geçmiş olsun" buyururdu" demiştir.

Hasta ziyaretinin önemiyle ilgili bazı hadisler şöyledir:

- Hasta ziyaretinde bulunan kimse, ziyaretten dönünceye kadar cennet meyveleri arasındadır." (Müslim).

- Kim Allah rızası için bir arkadaşını ziyaret eder veya bir hastaya geçmiş olsun ziyaretinde bulunursa, bir münadi ona şöyle nida eder: "Dünya ve ahirette hoş yaşayışa eresin. Bu gidişin de hoş oldu. Kendine cennette bir yer hazırladın." (Tirmizi).

- Kim eceli gelmeyen bir hastayı ziyaret eder ve yanında şu duayı yedi kere okursa Allah ona bu hastalığından mutlaka şifa verir: Es'elullaha'l-azim, Rabbe'l-Arş'i'l-azim en yeşfiyeye -Büyük Arş'ın Rabbi olan Allah'tan senin için şifa taleb ediyorum (Ebu Davud).

- Bir hastayı ziyaret edenin cennette yeri hazırlanır' (Müslim)

Yunus Emre bu hadisin manasını şöyle dile getirir:

Bir hastaya vardın ise /Bir yudum su verdin ise

Yarın anda karşı gele /Ab-ı Hayat içmiş gibi.

Hasta ziyaretlerinde sohbet etmek, istişare etmek, bir tür rehabilitasyondur. Ziyaretlerde gönülleri hoşnut eden, mutluluğu ve tebessümü davet eden latifelerle süslemek, sohbeti ibadete dönüştürür. Gönül alan seviyeli güzel sözlerin, selamın ve tebessümün sadaka olduğu sünnetle sabittir. Yani, içinde yalan, dedikodu ve hakaret olmayan gönül alıcı sözler, tebessüm ettirirken düşündüren zarif espriler hastaya moral verir ve hastanın iyileşmesini hızlandırır.

İbni Sina, bir hasta yakınının, “hastaya ne yedirmemizi tavsiye edersiniz?” sorusuna şu cevabı verir: “Ona kötü söz yedirmeyin de, ne yedirirseniz yedinir”.

Hastayı tedavi etme yollarından biri de sadaka vermektir.

Verilen her türlü sadaka da duanın başka bir çeşididir. Sadaka, sadece muhtaçlara maddi yardımda bulunmaktan ibaret değildir, fikirlerle birine yol göstermek, fiziksel güçle birine yardım etmek de birer sadakadır. Sadakanın dua sayılması için iki önemli şartı var: Biri niyet, yani sadakayı hangi iş için veriyorsa ona niyet etmeli. Buhari'de rivayet edilen başka bir hadiste, “muhakkak ki ameller niyetlere göredir, herkese niyetinin karşılığı vardır” denilmektedir.

Sadaka vermenin diğer bir şartı da verilen sadakanın yerini bulmasıdır. Yani sadaka alanın ona ehil olması ve alınan sadakanın zaruri ihtiyaçlar için kullanılması. Onun için kişi, sadaka olarak verdiği malın yerini bulması için araştırma yapmalıdır.

Sadakanın belaları def etmede ve hastaları tedavide güçlü bir etkiye sahip olduğu hadis ve tecrübelerle sabittir. Allah Rasûlü, “Hastalarınızı sadakalarla tedavi ediniz” (Beyhaki)

buyurmaktadır. Halis bir niyetle insan olsun hayvan olsun her canlıya yapılacak sadaka en etkili dualardandır. Bu yolla nice hastalar şifa bulmuş ve nice belalar defedilmiştir. Büyük tehli- ke atlatanlara, “verilmiş sadakan varmış” sözü bir gerçeğin ifa- desidir.

Beşinci Bölüm

İBNİ SİNA
(980-1037)

İBNİ SİNA (980-1037)



İbni Sina (d. 980, Buhara yakınları - ö. 1037, Hemedan)
Tam adı: Ebu Ali el-Hüseyin ibni Abdullah ibn-i Sina
el-Belhî,

Avrupalılar ona Avicenna derler. Filozof, hekim ve çok yönlü Fars bilim adamıdır.

İbni Sina'nın Hayatı

Samanoğulları sarayı kâtiplerinden Abdullah Bin Sina'nın oğlu olan İbn-i Sina babasından, ünlü bilgin Natili'den ve İsmail Zahit'ten ders aldı. Geometri (özellikle Eukleides geometrisi), mantık, fıkıh, sarf, nahiv, tıp, doğabilim üstüne çalışmalar yaptı. Farabi'nin el-İbane'si aracılığıyla Aristoteles felsefesini ve metafiziğini öğrenip hastalanan Buhara prensini iyileştirdi (997) saray kütüphanesinden yararlanma olanağına kavuştu. Babası ölünce, Cürcan'da Şiraz'lı Ebu Muhammed'ten destek gördü, (Tıp Kanunu'nu Cürcan'da yazdı). Çağında tanınan bütün Yunan filozoflarının Anadolu doğacılarının yapıtlarını incelemiştir.

İlmî Hayatı ve Görüşleri

Felsefe, matematik, astronomi, fizik, kimya, tıp ve müzik gibi çeşitli alanlarda seçkin özelliklere, bilgi birikimine sahip olan İbni Sina (980-1037), daha çok matematik alanında matematiksel terimlerin tanımları; astronomi alanında ise duyarlı gözlemlerin yapılması konularıyla ilgilenmiştir.

Astrolojiye ve simyaya itibar etmemiş, 'Dönüşüm Kuramı'nı deneylerle araştırmış ve doğru olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Yani İbni Sina'ya göre, her element sadece kendisine özgü niteliklere sahiptir ve dolayısıyla daha değerli metallere altın ve gümüş gibi daha değerli metallere elde edilmesi mümkün değildir.

İbni Sinâ, mekanikle de ilgilenmiş ve bazı yönlerden Aristoteles'in hareket anlayışını eleştirmiştir. Aristoteles, cismi hareket ettiren kuvvet ile cisim arasındaki temas ortadan kalktığı anda, cismin hareketini sürdürmesini sağlayan etmenin ortam, yani hava olduğunu söylüyor ve havaya, biri cisme direnme ve diğeri cismi taşıma olmak üzere birbiriyle bağdaşmayacak iki görev yüklüyordu.

İbni Sinâ, bu çelişik durumu görmüş, yapmış olduğu gözlemler sırasında hava ile rüzgârın güçlerini karşılaştırmış ve Aristoteles'in haklı olabilmesi için havanın şiddetinin rüzgârın şiddetinden daha fazla olması gerektiği sonucuna varmıştır. Oysa bir ağacın yakınından geçen bir ok, ağaca değmediği sürece, ağaçta ve yapraklarında en ufak bir kıpırdanma yaratmazken, rüzgâr, ağaçları sallamakta ve hatta kökünden koparabilmektedir; öyleyse havanın şiddeti, cisimleri taşımaya yeterli değildir.

İbn Sinâ Aristoteles'in yanıldığını gösterdikten sonra, kuvvetle cisim arasında herhangi bir temas bulunmadığında hareketin kesintiye uğramamasının nedenini araştırmış ve bir nesneye kuvvet uygulandıktan sonra, kuvvetin etkisi ortadan

kalksa bile nesnenin hareketini sürdürmesinin nedeninin, kas-ri meyil (güdümlemiş eğim), yani nesneye kazandırılan hareket etme isteği olduğu sonucuna varmıştır. Üstelik İbn Sînâ bu isteğin sürekli olduğuna inanmaktadır; yani ona göre, ister öze âit olsun ister olmasın, bir defa kazanıldı mı artık kaybolmaz. Bu yaklaşımıyla sonradan Newton'da son biçimine kavuşan eylemsizlik ilkesi'ne yaklaştığı anlaşılan İbn Sînâ, aynı zamanda nesnenin özelliğine göre kazandığı güdümlemiş eğimin de değişik olacağını belirtmiştir. Meselâ elimize bir taş, bir demir ve bir mantar parçası alsak ve bunları aynı kuvvetle fırlatsak, her biri farklı uzaklıklara düşecek, ağır cisimler hafif cisimlere nispetle kuvvet kaynağından çok daha uzaklaşacaktır. İbn Sînâ bu denemeleri sonucunda ağır cisimlerin, hafif cisimlere nispetle daha büyük bir güdümlemiş eğim kapasitesine sahip olduğuna karar vermiştir. Ağırlıkla doğru orantılıdır; çünkü cisim ne kadar ağırsa güdümlemiş eğim kapasitesi o kadar fazladır; hızla orantılıdır; çünkü cisim ne kadar hızlı fırlatılırsa o kadar uzağa gider. Şayet İbn Sînâ'nın bu sözlerini formüle edip, ağırlık yerine de kütle kavramı konulursa (Güdümlemiş Eğim = Hız. Kütle = v.m) ifadesine ulaşılır ki bu ifade modern fiziğin momentum kavramından başka bir şey değildir. Momentumun değişmesi ise kuvveti vereceğinden, bu formül,

$$(F = d(v.m)/dt)$$

olur ki bu da Newton'un İkinci Kanunu'dur.

İbn Sînâ'nın bu çalışması oldukça önemlidir; çünkü 11. yüzyılda yaşayan bir kimse olmasına karşın, Yeniçağ Mekaniği'ne yaklaştığı görülmektedir. Onun bu düşünceleri, çeviriler yoluyla Batı'ya da geçmiş ve güdümlemiş eğim terimi Batı'da impetus terimiyle karşılanmıştır.

İbni Sînâ, her şeyden önce bir hekimdir ve bu alandaki çalışmalarıyla tanınmıştır. Tıpla ilgili birçok eser kaleme

almıştır; bunlar arasında özellikle kalp-damar sistemi ile ilgili olanlar dikkat çekmektedir. Ancak, İbni Sinâ dendiğinde, onun adıyla özdeşleşmiş ve Batı ülkelerinde 16. yüzyılın ve Doğu ülkelerinde ise 19. yüzyılın başlarına kadar okunmuş ve kullanılmış olan «el-Kânûn fi't-Tıb» (Tıp Kanunu) adlı eseri akla gelir.

Beş kitaptan oluşan bu ansiklopedik eserin birinci kitabı, anatomi ve koruyucu hekimlik, ikinci kitabı basit ilaçlar, üçüncü kitabı patoloji, dördüncü kitabı ilaçlarla ve cerrahi yöntemlerle tedavi ve beşinci kitabı ise çeşitli ilaç terkipleriyle ilgili ayrıntılı bilgiler vermektedir.

İbni Sina'nın söz konusu eseri incelendiğinde, konuları sistematik bir biçimde incelediği görülür. Tarihte ilk defa, tıp ve cerrahiye iki ayrı disiplin olarak değerlendiren İbni Sina, cerrahi tedavinin sağlıklı olarak yürütülebilmesi için anatominin önemini özellikle vurgulamıştır. Hayati tehlikenin çok yüksek olmasından ötürü pek gözde olmayan cerrahi tedavi ile ilgili örnekler vermiş ve ameliyatlarda kullanılmak üzere bazı aletler önermiştir.

Gözle de ilgilenmiş olan İbni Sina, döneminin seçkin fizikçilerinden İbni Heysem gibi Göz - Işın Kuramı'nı savunmuş ve üst göz kapağının dışa dönmesi, sürekli beyaz renge veya kara bakmaktan meydana gelen kar körlüğü gibi daha önce söz konusu edilmemiş hastalıklar hakkında da ayrıntılı açıklamalarda bulunmuştur.

İslam düşünce tarihinin en büyük isimlerinden olan İbni Sina'nın bu seçkinliği, birçok yönden özgünlük taşıyan, ayrıntılı ve mükemmel bir sistemle sunulmuş felsefesinden ileri gelir. İbni Sina, ilahiyattan ahlak ve siyasete kadar felsefenin o dönemdeki bütün disiplinlerini ele almış; ayrıca başta tıp olmak üzere, pozitif bilimlerde de söz sahibi olmuştur.

Helenistik dönemde yeni Platoncu bir kimliğe büründürülmüş olan Aristotelesçiliği, felsefe yöntem ve ölçüleri içinde kalarak İslami bir söylemle ortaya koymaya çalışmış; Gazali, Fahreddin Razi, İbni Teymiyye gibi İslam dünyasında çok etkin olan bilginlerin ağır eleştirilerine karşın “eş-Şeyhu’r-Reis” (baş üstat) ünvanını bütün dönemlerde korumuş; tıpta ise modern tıbbın doğuşuna kadar Doğu ve Batı’da otorite sayılmıştır.

İbni Sina’nın İcatları

Eserleri Avrupa üniversitelerinde 600 sene temel kitap olarak okutulan bu dahi doktor; hastalık yayan küçük organizmaları keşfetti. Civa ile tedavi yolunu açtı. Pastör’e ışık tuttu. Dış belirtilere dayanarak teşhis koyma usulünü getirdi. Botanik, zooloji ve fizikle ilgilendi. Jeolojinin babası, ilaç biliminin ustası kabul edildi.

Günümüzde Paris Üniversitesi’nin tıp fakültesi öğrencileri Str. Germain Bulvarı yakınlarındaki konferans salonunda İbni Sina ve er-Razi gibi iki bilginin portreleri ile karşılaşırlar.

İbni Sina’nın Eserleri

– Kitabü’ş-Şifa: 11 ciltlik bir eser olup içinde nerdeyse tüm bilim dalları hakkında bilgiler vardır.

– el Kanun fi’t Tıbb: Bu kitap İbni Sina’nın deneyimlerinin yer aldığı sistematik bir ansiklopedidir. İbni Sina’nın en ünlü kitaplarından. 700 yıl boyunca Batı’da ders kitabı olarak okutulmuş bir eserdir.

– Kitabu’n-Necat: Kitabü’ş-Şifa’nın yetkin bir özetidir.

– Kitabu’l-İşaret ve’t-Tenbîhat: İbni Sina’nın kişisel görüşlerini içerir.

– Lisânü’l-Arab: İsfahan’da bir Arap bilgini onun Arapça

bilgisini yetersiz gördüğünden İbni Sina'yı üç yıl çalıştırarak müsvedde biçiminde Lisanü'l Arab'ı yazdı.

- Aksamu'l-Ulûmi'l-Akliyye
- Risale fi'l Hudud
- İsbatu'n-Nübüvve
- Risale fi'l-Kader
- el-Ahlak
- Kitab fi's-Siyaset
- Risale fi'l-Aşk
- Hayy İbn Yakzan
- Kitabu'l-İnsaf
- el-Ahd
- el-İşaretu ila İlmi'l-Mantık
- el-Hidaye
- Makale fi'n-Nefs

Altıncı Bölüm

EL-BÎRÛNÎ
(973 HÂREZM-1051 GAZNE)

EL-BÎRÛNÎ

(973 HÂREZM -1051 GAZNE)



Matematikçi - Astronom - Geometrici – Coğrafyacı
- Tarihçi - Hekim - Eczacı - Yer Bilimci
Tam adı Ebu Reyhan Muhammed b. Ahmed
el-Bîrûnî'dir.

Yaşadığı çağa damgasını vurup “Bîrûnî Asrı” denmesine sebep olan zekâ harikası bilgin 973 yılında Harizm’in merkezi Kâs’ta doğdu. Esas adı Ebû Reyhan b. Muhammed’dir. Küçük yaşta babasını kaybetti. Annesi onu zor şartlarda, odun satarak büyüttü. Daha çocuk yaşta araştırmacı bir ruha sahipti. Birçok konuyu öğrenmek için çılgınca hırs gösteriyordu. Tahsil çağına girdiğinde Harzemşahların himayesine alındı ve saray terbiyesiyle yetişmesine özen gösterildi. Bu aileden bilhassa Mansur, Bîrûnî’nin en iyi bir eğitim alması için her imkânı sağladı.

Bu arada İbni Irak ve Abdüssamed b. Hakîm’den de dersler alan bilginimizin öğrenimi uzun sürmedi, daha çok özel çabalarıyla kendisini yetiştirdi. Araştırmacı ruhu ve öğrenme hırsı sönmeyen azmiyle birleşince 17 yaşında eser vermeye başladı. Fakat

Me'mûnilerin Kâs'ı alıp Hârizmşahları tarihten silmeleriyle Bîrûnî'nin huzuru kaçtı, sıkıntılar başladı ve Kâs'ı terketmek zorunda kaldı. Ancak iki yıl sonra tekrar döndüğünde ünlü bilgin Ebü'l-Vefâ ile buluşup rasat çalışmaları yaptı.

Daha sonra hükümdar Ebü'l-Abbas, sarayında Bîrûnî'ye bir daire tahsis edip müşavir ve vezir olarak görevlendirdi. Bu durum, hükümdarların ilme duydukları derin saygının göstergesi, bilginimizin de devlet başkanları yanındaki yüksek itibarının belgesiydi.

Gazneli Mahmud Hindistan'ı alınca hocalarıyla Bîrûnî'yi de oraya götürdü. Zira onun yanında da itibarı çok yüksekti. "Bîrûnî, sarayımızın en değerli hazinesidir" derdi. Bu yüzden tedbirli hünkâr, liyakatini bildiği Bîrûnî'yi Hazine Genel Müdürlüğü'ne tayin etti. O da orada Hint dil ve kültürünü bütünüyle inceledi. Üstün dehasıyla kısa sürede Hintli bilginler üzerinde şaşkınlık ve hayranlık uyandırdı. Kendisine sağlanan siyasi ve ilmî araştırmalarına devam etti.

Çağını aşarak ilmî hayatının zirvesine erişerek bir devre adını veren Bîrûnî, Kanun-u Mes'ûdî adlı eserini Sultan Mes'ud'a ithaf etti. Sultan, onun bu hizmeti için Bîrûnî'ye bir fil yükü gümüş para verdiyse de o, bu hediyeyi almadı.

Son eseri olan Kitabü's-Saydele fi't-Tıbb'ı yazdığında 80 yaşını geçmişti. Üstad diye saygıyla yâd edilen ve yalnız İslâm âleminin değil, tüm dünyada çağının en büyük bilgini olan Bîrûnî, 1051 yılında Gazne'de hayata gözlerini yumdu.

Kişiliği

Bîrûnî, "Elinden kalem düşmeyen, gözü kitaptan ayrılmayan, iman dolu kalbi tefekkürden dâr olmayan, benzeri her asırda görülmeyen bilginler bilginini bir dâhiydi. Arapça, Farsça, İbrânîce, Rumca, Süryânice, Yunanca ve Çinçe gibi daha

birçok lisan biliyordu. Matematik, Astronomi, Geometri, Fizik, Kimya, Tıp, Eczacılık, Tarih, Coğrafya, Filoloji, Etnoloji, Jeoloji, Dinler ve Mezhepler Tarihi gibi 30 kadar ilim dalında çalışmalar yaptı, eserler verdi.

Onun tabiat ilimleriyle yakından ilgilenmesi, Allah'ın kevnî âyetlerini anlamak, kâinatın yapı ve düzeninden Allah'a ulaşmak, O'nu yüceltmek gâyesine yönelikti. Eserlerinde çok defa Kur'ân âyetlerine başvurur, onların çeşitli ilimler açısından yorumlanmasını amaçlardı. Kur'an'ın belâğat ve i'câzına olan hayranlığını her vesileyle dile getirdi. İlmî kaynaklara dayanma, deney ve tecrübeyle ispat etme şartını ilk defa o ileri sürdü.

İbni Sinâ'yla yaptığı yazışmalarındaki ilmî metod ve yorumları, günümüzde yazılmış gibi tazeliğini korumaktadır. Tahkîk ve Kanûn-u Mes'ûdî adlı eserleriyle trigonometri konusunda bugünkü ilmî seviyeye tâ o günden ulaştığı açıkça görülür. Bu eser astronomi alanında zengin ve ciddî bir araştırma âbidesi olarak tarihe mal olmuştur. İlmîyle dine hizmetten mutluluk duymaktadır.

Gazne'de kibleyi tam olarak tespit etmesi ve kiblenin tayini için geliştirdiği matematik yöntemi dolayısıyla kıyamet günü Rabb'inden sevap ummaktadır. Ayın, güneşin ve dünyanın hareketleri, güneş tutulması anında oluşan hadiseler üzerine verdiği bilgi ve yaptığı rasatlarda, çağdaş tespitlere uygun neticeler elde etti. Bu çalışmalarıyla yer ölçüsü ilminin temellerini sekiz asır önce attı. Israrlı çabaları sonunda yerin çapını ölçmeyi başardı. Dünyanın çapının ölçülmesiyle ilgili görüşü, günümüz matematik ölçülerine tıpatıp uymaktadır. Avrupa'da buna BÎRÛNÎ KURALI denmektedir.

Newton ve Fransız Piscard yaptıkları hesaplama sonucu ekvatoru 25.000 mil olarak bulmuşlardır. Halbuki bu ölçüyü Birûnî, onlardan tam 700 yıl önce Pakistan'da bulmuştu.

Bîrûnî, hastalıkları tedavi konusunda değerli bir uzmandı.

Yunan ve Hint tıbbını incelemiş, Sultan Mes'ud'un gözünü tedavi etmişti. Otların hangisinin hangi derde deva ve şifa olduğunu çok iyi bilirdi. Eczacılıkla doktorluğun sınırlarını çizmiş, ilaçların yan etkilerinden bahsetmiştir.

Daha o çağda Ümit Burnu'nun varlığından söz etmiş, Kuzey Asya ve Kuzey Avrupa'dan geniş bilgiler vermişti. Christof Coloumb'dan beş asır önce Amerika kıtasından, Japonya'nın varlığından ilk defa söz eden O'dur.

Dünyanın yuvarlak ve dönmekte olduğunu, yerçekiminin varlığını Nevvton'dan asırlarca önce ortaya koydu. Henüz çağımızda sözü edilebilen karaların kuzeye doğru kayma fikrini 9.5 asır önce dile getirdi.

Botanikle ilgilendi, geometriyi botaniğe uyguladı. Bitki ve hayvanlarda üreme konularına eğildi. Kuşlarla ilgili çok orjinal tespitler yaptı. Tarihle ilgilendi. Gazneli Mahmud, Sebüktekin ve Harzem'in tarihlerini yazdı. Bîrûnî, ayrıca dinler tarihi konusuna eğildi, ona birçok yenilik getirdi. Çağından dokuz asır sonra ancak ayrı bir ilim haline gelebilen Mukayeseli Dinler Tarihi, Bîrûnî'ye çok şey borçludur.

Bîrûnî, felsefeyle de ilgilendi. Ama felsefenin dumanlı havasında boğulup kalmadı. Meseleleri doğrudan Allah'a dayandırdı. Tabiat olaylarından söz ederken onlardaki hikmetin sahibini gösterdi. Eşyaya ve cisimlere takılıp kalmadı.

Bîrûnî, Cebir, Geometri ve Coğrafya konularında bile her konuyla ilgili bir âyet zikretmiş, âyette bahsi geçen konunun yorumlarını yapmış, ilimle dini birleştirmiş, fennî ilimlerle İlahî bilgilere daha iyi nüfuz edileceğini söylemiş, ilim öğrenmekten kastın hakkı ve hakikati bulmak olduğunu dile getirmiş ve "Anlattıklarım arasında gerçek dışı olanlar varsa Allah'a tövbe ederim. Rız olacağı şeylere sarılmak hususunda Allah'tan yardım dilerim. Bâtil şeylerden korunmak için de Allah'tan hidayet isterim. İyilik O'nun elindedir!" demiştir.

Eserleri halen Batı bilim dünyasında kaynak eser olarak kullanılmaktadır. Türk Tarih Kurumu Dergisi 68. sayısını Birûnî'ye Armağan adıyla bilginimize tahsis etti. Dünyanın çeşitli ülkelerinde Birûnî'yi anmak için sempozyumlar, kongreler düzenlendi, pullar bastırıldı. UNESCO'nun 25 dilde çıkardığı Conrier Dergisi 1974 Haziran sayısını Birûnî'ye ayırdı. Kapak fotoğrafının altına, "1000 yıl önce Orta Asya'da yaşayan evrensel dehâ Birûnî; Astronom, Tarihçi, Botanikçi, Eczacılık uzmanı Jeolog, Şair, Mütefekkir, Matematikçi, Coğrafyacı ve Hümanist" diye yazılarak tanıtıldı.

Birûnî'nin Bilim Hakkındaki Düşünceleri

Birûnî'ye göre ilim hazzı yani hak ve hakikati araştırma zevki en yüksek zevkler arasındadır. Bu hususta kendisi şöyle demektedir: "İlim adamına yani ilim hizmetçisine lazım ve kaçınılamaz olan şey, ilmin bütün sahalarında yeterli bir seviyede olamasa bile ilimler arasında bir ayırım yapmamak, her birinin hakkını vermektir. Çünkü ilim güzeldir, lezzeti de kalıcıdır. Araştırma boyunca bu lezzet sürer gider. Araştırma bitince lezzet te son bulur. İlim adamı kendinden önce gelen alimlere hor gözle bakmamalı; tevazu ile eserlerine yaklaşıp istifade etmelidir. Böylece en doğru ve sağlam bilgilere ulaşacak, kusurlu, hatalı bilgilerden uzak durmuş olacaktır.

İlmin ilerlemesi ve gelişmesi için şunlar lüzumludur:

İlmî düşünceye serbestlik tanınmalı yani ilimde söz sahibi olanlar fikir hürriyetine sahip olmalı.

İlmî çalışmalar açık ve sağlam metotlara dayanmalı.

İlim; bâtil düşüncelerden, sihir ve hurafelerden arındırılmış olmalı.

Gerçek ilim adamlarının çalışma zevk, şevk ve gayretlerini arttıran teşvik tedbirleri alınmalı.

İlmin ilerlemesi için gerekli her türlü maddi, sosyal, teknik şartlar ve imkanlar hazırlanmalı.

İlme, ilmî eserlere ve ilim adamlarına hürmet edilmeli, itibarları sağlanmalı.

İnsanların dikkat ve alakalarını ilmî konulara çekme çalışmaları yapılmalı.

Devletin ileri gelen adamları ilmin gelişmesi için gereken tedbirleri tespit edip hemen bunları tatbik etmeli.

Bîrûnî beşeri manevî ilimler sahasındaki incelemelerinde bir takım prensipleri esas alıyordu. Bu hususta şöyle demektedir: “Bu ilimlerle meşgul olacaklar önce kalplerini bozuk itikat, kötü huy ve saplantılardan temizlemelidir. İnsanların çoğu manevî hastalıklara yakalanmıştır. Bu hastalıklar sahibini hak ve hakikati göremez hale getirir, kalbi kör, kulağı sağır eder. Taassup, başkalarına üstün gelme, nefsin, kötü arzu ve heveslerinin peşi sıra gitme. Makam, mevki sevdası peşinde olma ve benzeri kötü huylar ilim adamına yakışmaz. Bu sebeple de herkes ilim adamı olamaz. İlim yolu çetin bir yoldur. Fakat ele geçmesi de imkansız değildir. Hak ve hakikati araştırırken mümkün olan en yakın, en sahih, en sağlam bilgilere tutunulmalıdır. Bu yapılırken de sahalarının otoritelerine veya eserlerine baş vurulur. Yani herkesin sözüne ve eserine değil de, otorite olan alimlerin söz ve eserlerine müracaat edilir. Tespiti mümkün olan hakikatler ortaya çıkarılır.”

Bîrûnî muhtelif ilimlere dair 1037 senesine kadar 113 eser yazmıştır. Daha sonra vefat edene kadar 12 sene zarfında ise 83 eser daha telif etmiştir. Bîrûnî'nin eserlerini incelediğimizde, onun esaslı bir din kültürü aldığı ve aldığı bu din kültürünü tam anlamıyla hazmettiğini, bunu da bütün hayatına ve çalışmalarına sirayet ettirmiş olduğunu görürüz. Bîrûnî'nin dehasını ve ilmi başarılarının sırrını esasında onun bu yönünde aramak lazımdır.

el-Bîrûnî'nin Eserleri

Bîrûnî, toplam 180 kadar eser kaleme aldı. En meşhurları şunlardır:

1. El-Âsâru'l-Bâkiye Ani'l-Kurûnî'l-Hâliye: (Boş geçen asırlardan kalan eserler.)
2. El-Kanûnu'l-Mes'ûdi: Astronomik coğrafya demek olan bu eser, Bîrûnî'nin en büyük eseridir. Bu eseri ciddi, ehemmiyeti haiz bir matematik ansiklopedisi mahiyetinde olup, devrinin birçok yenilik ve keşiflerini ihtiva etmektedir.
3. Kitabü't-Tahkîk Mâli'l Hind: Bu eserini Gazneli Mahmut ile birlikte gittiği Hint seferinde Hint dini, kültürü ve felsefesi, sanskritçeyi öğrenip yerinde tetkik etme suretiyle hazırlamıştır.
4. Tahdîdu Nihâyeti'l-Emâkin li Tashîhi Mesâfeti'l-Mesâkin: Meskenler arasındaki mesafeyi düzeltmek için mekânların sonunu sınırlama. 1015 senesinde tamamladığı bu eserde matemetiki coğrafyanın inceleme metotları anlatılmıştır. Harezmi, Hindistan ve Afganistan'da yaptığı rasatları ile jeoloji ve jeodeziye ait meselelerden bahsetmekte; trigonometri ile ilgili yeni kavramlar ve yorumlar getirmektedir. Bu eseri ile Bîrûnî jeodezi ilminin kurucusu sayılmaktadır.
5. Kitabü'l-Cemâir fi Ma'rifeti Cevâhir: Cevherlerin bilmesine dair kitap.

Bu eseri kıymetli taşlar ve madenlerden bahsetmektedir. Bîrûnî izafi yoğunlukları "mahrutî aleti" dediği ve en eski piknometre diyebileceğimiz bir alet vasıtasıyla tayin etmekteydi. Onun sıcak ve soğuk su arasındaki ağırlık farkını daha o vakit 0,041677 olarak tespitte muvaffak olduğu bilinirse kendisinin ne mahir bir ilim adamı

olduğu ortaya çıkar. Altının, zümrüdün, kuvarsın izafi kesafetini Bîrûnî daha o zamanlar tayin etmiştir.

Bîrûnî bu eserinde bazı cisimlerin yoğunluklarını aşağıdaki şekilde tespit etmiştir. Bu değerlerle bu gün tespit edilen değerler aşağı yukarı aynıdır.

Bu değerlere göre:

Maddenin Cinsi	Bîrûnî'ye göre	Bu günkü değerlere göre
Altın	19,26	19,26
Cıva	3,741	13,59
Kurşun	11,40	11,35
Bakır	8,92	8,85
Pirinç	8,67	8,40
Demir	7,82	7,79
Kalay	7,22	7,29

6. Kitabü't-Tefhim fî Evâili Sıbaâti't Tencim: Yıldızlar İlmine Giriş.
7. Kitâbü's-Saydele fî't-Tıp: Tıp ve eczacılık konusunda yazdığı ansiklopedik mahiyette bir eserdir. Eserde ilaçların ve otların isimleri; Arapça, Farsça, Yunanca, Süryanice, Sanskritçe, Hintçe ve Türkçe olarak kaydedilmiş özellikleri açıklanmıştır.
8. Asar'ül-Bakiyye: Bîrûnî bu eserini 28 yaşında yazmıştır. Arapça telif eser olup Cürcan hükümdarı Kabus bin Yaşgir'e ithaf edilmiştir. 1878-1879 senesinde İngilizce'ye tercüme edilen eser 1923 yılında tekrar basılmıştır. Eser beynelmilî bir kronoloji, takvim, tarih, kültür ve astronomi konularını ihtiva etmekte olup ilmi değerini günümüzde bile sürdürmektedir.

Bu eserinde Harezmi şehrinde yaptığı 7,5 m çapındaki duvar rubu' tahtası ile ölçtüğü ekliptik meylini vermektedir.

	Sene -	Ekliptiğin Meyli
Batlamyus	?	23°50'
Me'mun astronomları	832	23°33'39"
Sabit bin Kurre	875	23°33'30"
El-Battani	880	23°27'
El-Birûnî	995	23°27'
Techo Brahe	1790	23°30'
Bradley	1750	23°28,8'
Modern Ölçüler	1950	23°26,7'

Bu tabloda da anlaşıldığı gibi Birûnî'nin bulduğu değer bu günkü ölçülere çok yakındır.

Birûnî yalnız coğrafyaya ait olmak üzere müstakil eserler de vermiştir.

Batı dillerinde adı Alberuni veya Aliboron olarak geçer. Gökbilim, matematik, doğa bilimleri, coğrafya ve tarih alanındaki çalışmalarıyla tanınır.

Onuncu ve on birinci yüzyıllarda İslam dünyasında yetişmiş olan büyük fen ve din alimi Birûnî'nin, eserlerindeki yüksek fen bilgileri kendisinden sekiz asır sonra yaşamış olan fen alimlerini dahi şaşırtmıştır. Astronomi alanındaki çalışmalarına 995 yılında Güneşin ve gezegenlerin eğimini saptayarak başlamıştır.

Yaşadığı asra Birûnî asrı denmesine neden olan ve yaşadığı dönemden asırlar sonra dahi eserlerinden yararlanan Birûnî yalnızca İslam aleminde değil tüm dünyada etki uyandırmıştır. Aslen Fars kökenli olan Birûnî, Türklerin İslamiyeti kabul etmeleri neticesinde bu medeniyetin çok geniş sahalara yayılmış olmasından dolayı insanlığın, özellikle ilmi alanda büyük kazançlar elde ettiğini belirtmiştir.

Günümüzde özellikle Batı bilim dünyasında yer çekimi kanununun İngiliz bilim adamı Newton tarafından keşfedildiği kabul edilse de bu konuda ilk defa fikir ortaya atıp incelemelerde bulunan Bîrûnî'dir. Ayrıca çağımızda henüz sözü edilebilen karaların kuzeye doğru kayma fikrini 9.5 asır önce dile getirmiştir. İçinde bulunduğu çağda Ümit Burnu'nun varlığından ilk bahseden alim olan Bîrûnî, Kuzey Asya ve Kuzey Avrupa'dan da detaylı bilgiler vermiş, ayrıca Kristof Kolomb'dan beş asır önce Amerika kıtasından ve Japonya'dan söz etmiştir.

Bîrûnî, izafi (rölati, nisbi) yoğunlukları, mahrutu alet dediği ve en eski piknometre (yoğunluk ölçme aleti) denilebilecek bir alet vasıtasıyla belirlemiştir.

Bîrûnî, cebir, geometri ve coğrafya konularında o konuyla ilgili bir ayet zikretmiş, ayette bahsi geçen konunun yorumlarını yapmış, ilimle dini birleştirmiş, ilim öğrenmekteki amacının Allah'ı tanımak ve hakikati bulmak olduğunu dile getirmiştir. Eserleri halen Batı bilim dünyasında kaynak eser olarak kullanılmaktadır.

el Bîrûnî doğumunun 1000. yılında Sovyetler Birliği, Türkiye, Suudi Arabistan, Pakistan, Afganistan, İran ve Libya adına pul bastırdı.

Bîrûnî, İbn-i Sina ile aynı dönemde yaşamıştır. Güneşin kendisine bakamayınca sudaki aksine bakarak inceleme yaptı.

Dünyanın yarı çapını ölçtü.

İlk sezaryen doğumunu günümüzden 1000 yıl önce gerçekleştirdi.

Isının metaller üzerindeki genleşme etkisini; altın, civa, bakır, demir, yakut, akik ve zümrüt gibi pek çok elementin özgül ağırlıklarını keşfetti.³⁰⁴

³⁰⁴ Ali Çimen - Tarihi Değiştiren Bilginler.

Yedinci Bölüm

KUR'AN-I KERİM'DE TIP
İLE İLGİLİ SORU VE
CEVAPLAR

KUR'AN-I KERİM'DE TIP İLE İLGİLİ SORU VE CEVAPLAR



1. İntihar etmek caiz midir?

Bu konuya, önce herkese ruh sağlığı dileyerek başlamak istiyorum. İntiharların ruh sağlığıyla elbet yakından ilgisi vardır. Ancak onun bizatihi kendisine bakılırsa o bir cinayettir. Allah, Kur'an'da genel hüküm olarak insanlara, kendilerini sonuçta ölüme götürecektir davranış ve fiillerden kaçınmaları emrini vermiştir. Nitekim Yüce Allah şöyle buyurur:

– Kendi kendinizi öldürmeyin' (Nisa, 4/29)

İnsan bu durumda kendi kendisinin katili olarak sorgulanacaktır. Hz. Peygamber'in; "intihar edenlerin, intihar yöntemleri neyse, âlet ve zehirli maddeler kullanımı veya yüksekte kendini atma gibi aynı şekilde cehenneme atılacaklar" tarzındaki duyurusu da buna ilahi irade tarafından diğerlerinden farksız bir cinayet olarak bakıldığını gösterir. Buradan çıkarılan sonuç şu olmaktadır: "sıhhat ve hayat söz konusu olunca insan, ruh ve beden varlığıyla kendi kendine değil yaratıcıya ait olur."

Fıkhın hükmü şudur ki, ‘insanın başkasını öldürme hakkı olmadığı gibi kendini öldürme hakkı da yoktur.’

Ölüm orucu da bir çeşit intihar girişimidir.

2. İçki ve uyuşturucu gibi dinde haram kılınan şeylerle tedavi mümkün müdür?

Peygamber Efendimiz’in tıbbında buna izin verilmemiştir. Bu konuda onun haram, habis olan ve de sarhoş ediciler hakkında bir soru üzerine verdiği genel içerikli cevap şöyledir: “Onlarda deva değil, dert vardır.”

Buna rağmen ‘içkide deva olduğu düşüncesini sürdürmek isteyenlere de şiddetle karşı çıkmıştır.

Haram yiyecek ve içecekler, başkaları bulunmadığında yani ilgili ayetlerdeki tabiriyle zaruret durumunda kendi zaruret ölçüsünü aşmamak üzere Kur'an tarafından serbest bırakılmışlardır. İnsanın hayatta kalması ile yenilen içilen nesnelere haram olanlar karşı karşıya gelirse burada bu haramlar mubahlık kazanmışlardır.

Fıkıhta tartışması yapılmış olsa da kaide itibariyle bu hüküm tedavide de geçerli olur.

Diğer tıbbî imkânların bittiği yerde burada karar, Müslüman ve mütehasıs hekime aittir.

3. İslam'a göre kadın doktorun erkeği, erkek doktorun kadını tedavi etmesi caiz midir?

Fıkıh, zaruret ilkesinden yola çıkarak erkek hekimlerin kadınları tedavi etmesinde namahremlik görmez. Aynı şekilde kadın hekimin de erkeği muayene etmesi caizdir.

Bununla birlikte açılmanın tedavinin gerektirdiği sınırlar içinde kalması da istenir.

Fikhî anlayışta kadın hekim varken kadını tedavi etmeyi

onun yapması esastır ki, aynı durum erkekler için de söz konusudur.

Burada daha iyi hekimi seçme hakkı da olmalıdır.

Sağlık önemli olduğu için liyakatli doktorun seçilmesi mahzurlu görünmemektedir.

Erkek hekimlerin kadın hekimler yetiştirmeleri gerekiyor.

4. Hacâmat dinimize göre uygun mudur?

Hacâmat, belli rahatsızlıklara karşı vücudun belli yerlerinden kan alma yoluyla yapılan bir tedavi yöntemidir ki bunun tarihi İslam öncesi topluluklara dayanır.

Bizzat Hz. Peygamber'in (sav) kendisinin de başvurduğu bu yöntem O'nun tarafından teşvik de edilmiştir ki bu konuda hadis kitaplarında çokça bilgi bulunur.

Peygamber ve ashabının baş, omuz, boyun damarları, kalça ve ayak üstünden hacâmat yaptırdıkları konusunda hadis kitaplarında bilgi bulunmaktadır.

Rasûlüllah'ın; vücuttaki çeşitli rahatsızlıkların yanı sıra hacâmatın akıl ve hafızaya güç kazandıracığı yönünde beyanları da olmuştur.

Günümüzde, ülkemizde de çokça uygulanan hacâmatın üstad konumundaki kişilerden icazetli olanlarca yürütülmesinin sağlık açısından son derece önemli olduğunu da burada hatırlatmak isteriz.

5. Sigaranın dindeki hükmü nedir?

Peygamber Efendimiz döneminde ve daha önceki dönemlerde sigara olmadığı ve içilmediği için âyetlerde ve hadislerde sigaranın haram ve helal olduğu konusunda bilgiye ulaşmamız mümkün değildir.

Bazı ilahiyatçılar sigaranın mekruh olduğu görüşünde iseler

de diğer ilahiyatçılar sigaranın haram olduğu konusunda görüş bildirmişlerdir. Bu gibi durumlarda İslam hukukuna göre kıyasa başvurmak gerekiyor.

A'râf 157. âyette 'temiz olan şey helaldir, pis olan şey haramdır' buyrulur.

- Sigara pis midir?
- Evet.
- Vücuda zarar veriyor mu?
- Evet.
- Çevredeki insanlara zarar veriyor mu?
- Evet.
- Para kaybına sebep oluyor mu?
- Evet.

A'râf sûresi 31. âyette de şöyle buyrulur: 'Yiyiniz, içiniz, israf etmeyiniz'.

Bu iki ayeti dikkate aldığımızda sigara içmenin haram olduğunu kabul eden alimlerin görüşü daha kuvvetli görünmektedir.

6. Nüfus planlaması dinen caiz midir?

Nüfus planlamasının siyasi, iktisadi ve ülkenin beşeri unsurunun belli bir sayıda tutulması gibi pek çok yönleri vardır ki burada konu bu boyutları ile değil, fikhî yönü ve insan hakları itibarıyla ele alınmıştır.

İslam Fıkıh Kurulu, 1988/1409'da Kuveyt Toplantısında nüfus planlaması konusunda aşağıdaki açıklamayı yapıp şu kararı almıştır:

1. Eşlerin çocuk sahibi olma hürriyetlerini sınırlandıracak genel bir kanunun çıkarılması caiz değildir.
2. Fikhî ölçülere göre zaruret bulunmadıkça kısırlaştırma olarak bilinen ve erkek ve kadının üreme gücünün kökünden yok edilmesi haramdır.

3. Gebelik dönemlerini geniş aralıklı tutmak maksadıyla eşlerce geçici olarak doğumu denetim altına almak veya fıkhen geçerli bir ihtiyaca binaen eşlerin danışarak ve anlaşarak belirleyecekleri belli bir süre gebeliği durdurmak, bir zarara sebep olmaması, yönteminin meşru olması ve bu yöntemin mevcut gebeliğe bir zarar vermesi şartıyla caizdir.

7. Ana Rahmindeki Bebeğin Alınması Dinen Caiz midir?

İslâm fıkhında; ana karnında teşekkül eden ve ilk aşamalarındayken kendisine “cenin” denilen o oluşumun ne zaman müstakil bir canlı kabul edileceği tartışmalıdır. Mü'minûn sûresinin 14. âyetinde ana karnındaki ceninin altı aşaması olduğundan söz edilir ki bunlar sırasıyla şöyledir:

1. Nutfe (meni) hali, 2. Alâka (aşılanmış yumurta hali), 3. Mudga (et parçası hali), 4. Kemiklerin ortaya çıkışı hali, 5. Kemiklere et gıdırilişi hali, 6. Tam bir bebek hali.

Yumurtanın meni/tohum ile aşılmasıyla başlayan aşama ile Yüce Yaratıcı'nın o insanı yaratma eylemi başlamış olur ki buna dokunmak o ilahi iradeye karşı çıkmak anlamına gelir. Bu aşamadan itibaren çocuğun alınması caiz değildir.

8. Tüp bebek yöntemi dinen caiz midir? Hangi yöntemler uygun olur?

İslâm Fıkıh Kurulu, 1986/1407 Amman toplantısında tüp bebek diye bilinen yapay döllenme konusunda uzmanların ve tabiplerin açıklamalarını dinledikten sonra şu hususları belirlemiştir:

1. Kocanın sperminin, yabancı bir kadından alınan yumurta hücresiyle döllendirilmesi ve oluşan embriyonun kendi karısının rahmine yerleştirilmesi.

2. Bir kadının yumurta hücresinin yabancı bir erkeğin spermi ile döllenmesiyle oluşan emrionun bu kadının rahmine yerleştirilmesi.
3. Eşlerden alınan yumurta ve sperm hücrelerinin dışarıda döllenmesi ile oluşan emrionun yabancı kadının rahmine yerleştirilmesi.
4. Yabancı bir erkeğin spermi ile yabancı bir kadının yumurtasının dışarıda döllenmesiyle oluşan emrionun kadının rahmine yerleştirilmesi.
5. Kocanın spermi ile karısının yumurtasının dışarıda döllenmesiyle oluşan emrionun kocanın diğer bir karısının rahmine yerleştirilmesi.
6. Kocanın spermi ile karısının yumurtası alınarak dışarıda döllenmesi ve oluşan emrionun bu eşinin rahmine yerleştirilmesi.
7. Kocanın sperminin alınıp karısının döl yatağına ya da rahminde uygun bir bölgeye bırakılarak iç döllenmenin sağlanması.

Bu hususlar ışığında kurul şu kararı vermiştir:

İlk beş yol özü itibariyle dini esaslara aykırılığı ya da nesep karışıklığına ve annenin kim olduğunun belirlenememesine yol açması v.b. sakıncaları dolayısıyla kesin olarak haramdır.

Fıkıh kurulu, gerekli tüm önlemlerin alınması şartını önemle vurgulayarak ihtiyaç halinde altıncı ve yedinci maddelerde anlatılan durumlarda bu yöntemin caiz olduğu kabul edilmiştir.

9. Çocuğun anadan ve babadan 23'er kromozom almasının hikmeti nedir?

Bir insanın hücresi 46 kromozom taşır ki o, bunun 23'ünü anadan, 23'ünü de babadan alır. Bilindiği gibi Kur'an'ı getiren

vahiy süreci de 23 yıl sürmüştür. Şüphesiz Yüce Allah insanın annesinden ve babasından aldığı o maddi boyutlara üçüncü boyut olarak bu Kur'ânî değerleri de kazandırmak ister. Böylece o insan bu vahyi değerlerle şekil olarak insan olmaktan kurtulup gerçek insanlığa yükselecektir. İnsanın ana karnında geçirdiği altı aşamadan söz eden ayetin de 23. sûre olan Mü'minûn sûresinde yer alışı da bu açıdan ilginçtir.

Prof. Dr. Celal Yeniçeri aşağıdaki ayet için şöyle demektedir: Âbidesi dikilip bütün araştırma merkezlerinin kapısına konmalıdır.

“(Ey Rasûl), de ki; yeryüzünde gezip dolaşın da bakıp araştırın; Allah yaratmaya nasıl başlamıştır” (Ankebût, 29/20)

10. İnsan Kopyalama Dinen Caiz midir?

Bir insanın yedeğinin oluşturulması ve ona yedek parça gözüyle bakılması insanlığı ve onun haysiyetini son derece küçültücü olur. Avrupa Meclisi 1946'da şu şekilde karar almıştır:

“İnsan spermine ve yumurtasına dokunulamaz. Bunların birleşmesinden olan emriyo üzerinde genetik değişiklik yapılamaz. Cinsiyet değiştirici veya cinsiyetin tabii seyrini değiştiren çalışmalar ilke olarak yapılamaz.

İslâm Fıkıh Kurulu da kişinin şahsiyet ve özelliklerine müdahale edici, insanlığın içtimai bünyesini bozucu, akrabalık, nesep ve aile bağlarını tahrip edici sonuçlar doğuracak bu türlü uygulamalara karşı çıkar.

Sonuçta bu uygulama dinen caiz değildir.

Bir hekimin ifadesine göre kopyalama yöntem olarak şöyle olur:

Kadının yumurtacığının içi boşaltılıp buraya erkeğin, içi boşaltılmış bir kök hücresi nakledilip onun ile döllendirilir. Bu hücre onun herhangi bir yerinden alınabilir. Bu kadına kiralık

anne veya taşıyıcı kadın adı verilmektedir ki bu isimler tüp bebekte de söz konusudur.

11. İnsanın, organlarını satması veya bağışlaması caiz midir?

İnsanın kendi vücuduna ve uzuvlarına olan sahipliği elbette her yönüyle mallarına sahipliği gibi değildir. O, mallarını satılabilir ise de organlarını kısmen veya tamamen satamaz. Ancak sınırlayıcı, belli şartlara uyarak organ ve dokularını bağışlayabilir ki çağımızda görüşler genelde bu doğrultuda ortaya çıkmıştır. Kişinin kendi organları üzerinde teberru/bağış bakımından malı gibi bir tasarruf hakkına sahip olduğu görüşü insana onları bağışlama hakkını da verecektir. Şu kadar var ki insan Yüce Yaratıcı tarafından O'nun kendi nezdinde mükerrerem "yüceltilmiş" bir varlık sayıldığı ve insanın bir cüz'ü olan organları da bizatihi mal olmadığı için onların satışına İslam fıkhı izin vermez.

Ancak hediye/bağış yapılması durumunda buna karşılık, ücret talebi olmadan küçük bir hediye verilebilir. Bilindiği gibi dinde hediyeleşmek teşvik edilmiştir. Yukarıda adı geçen fıkıh kurulu insan organlarının hiçbir şekilde satışının yapılamayacağını bir ilke olarak kabul etmiştir.

Şunu rahatlıkla söyleyebiliriz ki nakli caiz olan yer ve durumlarda organ ve doku bağışı, parayla yapılamayacak en büyük bir hayır olur. Bu bağış doğrudan kişilere olduğu gibi ilgili kuruluşlara da elbet yapılabilir. Onlar da, nakli gerçekleştiren tabipler de hizmet ve tedavi dışında hastadan bir organ ve bir doku bedeli alamazlar.

12. Cenin'in organ naklinde kullanılması, yani zorunlu bir kürtaj sonucu alınmış olan ceninin organlarının tedavi amaçlı kullanılması caiz midir?

Organlarının tamamı veya bir kısmı nakledilecek olan cenin üç durumda bulunabilir:

1. Kendiliğinden düşmüş ceninler,
2. Tıbbî bir müdahale veya düşürme kastı taşıyan bir fiil sonucunda düşmüş ceninler.
3. Rahim dışında döllenmiş yumurtalar.

Bu üç halde de ceninin tedavi amaçlı kullanılması caizdir.

13. Üreme organlarının başka kişilere nakli caiz midir?

Erbezi, yumurtalık ve diğer soya katkısı olan ve yine aynı şekilde cinselliği bulunan veya cinselliği öne çıkan organ ve dokuların nakli caiz görülemez

Yusuf Kardavi de eserinde, soyun irsiyet özelliği kendisine bağlı olduğundan yumurtalık naklini caiz görmez.

Soyların birbirine karışıp belirsiz olmasına din hiçbir şekilde izin vermez ki zina ve yine evlat edinme, insanın kendini babası dışında birine nispet etmesi gibi durumlar fıkhîta; Kur'an ve sünnete dayalı bir hüküm olarak caiz görülmemiştir.

14. Beyin Nakli caiz midir?

İleride tıbbın bu aşamaya gelip gelemeyeceğini bilemeyiz. Eğer gelirse herhalde bu konu tartışılır.

Burada tümüyle bir beyin nakli olabileceği gibi onun belli bazı doku ve merkezlerinin nakli de sözkonusu olabilir ve belki günümüzde ondan belli bazı dokuların naklinin yapılma aşamasına gelinmiş olabilir.

Burada herhalde en önemli tartışma, bütünüyle beyin ve bir de hafıza ve düşünce merkezlerinin nakli üzerinde yoğunlaşır.

Bunlar esas sahibinin miras ve hatırasından nasıl arındırılıp sıradan veya diğer bir deyişle sıfırdan bir organ ve merkezler haline getirilebilirler. Aksi halde soy karışımı gibi şahsiyetler karışımı olamaz mı?

Elbette bunları tabipler bilir veya ileride tecrübeler ne olup olmadığını gösterecektir.

15. Özürlü çocuğun ana rahminden alınması caiz midir?

Özürlü çocuğun fıkhen alınıp alınamayacağı konusu; bedenî ve zihnî-rûhî sakatlık olarak ikiye ayrılır.

Bunların da elbette ana rahminde tedavileri mümkünse öncelikle o yola başvurulması gerekecektir. Ana rahmindeki bu tesbitler de geçmiş çağlarda mümkün olmayıp çağımızda tıp biliminin kaydettiği aşamalarla mümkün hale gelebilmiştir.

Dolayısıyla ana rahmindeki söz konusu özürlülerin alınıp alınamayacağı hususu çağımız fakihlerinin tartıştığı bir konu olmuştur.

Burada bir diğer konu da doğrudan anadaki ciddi rahatsızlıklar sebebiyle onun bu doğumu yapmaya müsait olup olmadığı meselesidir. Annenin hayatı bu çocuğu yüzünden feda edilecek mi veya tehlikeye atılabilecek midir?

Bu da önümüzde duran ve ciddiye alınması gereken bir meseledir. Burada şu hükmü rahatlıkla verebiliriz: *'anne asıl, yavrusu ise ondan bir cüz olduğundan bu aslın hayatı ondan bir parça konumundaki o cüz yüzünden feda edilemez'*

Özürlü çocuğun alınamayacağı görüşü de vardır.

Burada Türk Ceza Kanununun 2557 sayılı yasası, fikhi

hüküm bakımından yabana atılamaz durumda görünüyor ki onun maddeleri şöyledir:

1. Gebelik, annenin hayatına ve onun organlarından birine tehlike teşkil ediyorsa,
 2. Kadın gebe kalmamasını gerektiren bir hastalık veya arıza ile malül ise,
 3. Baba veya anne irsen intikali önlenemeyecek çok vahim bir hastalığa sahip ise,
 4. Annenin sağlığı ciddi bir biçimde tehlikede ise,
- Bu durumlarda çocuk tıbben alınabilir.

Türkiyede bu tür bir ameliyeye tabi tutulan her bin kadından 190'nının öldüğünden söz edilmektedir.

16. Tıbben beyin ölümü gerçekleşen ve kalpleri geri gelmez şekilde duranlardan yoğun bakım cihazlarının çekilmesi caiz midir?

Tıbben beyni ölüp bitkisel hayata girmiş olanların hayatına son verilebileceği hükmü ötekilerden daha kolay görünüyor.

Merkezi Cidde'de bulunan Uluslararası İslam Fıkıh Kurulu 1986/1407 Ürdün toplantısında, uzman tabiplerin sunduğu açıklamaları da dinledikten sonra şu hususları kararlaştırmıştır:

İslam fıkhına göre; bir şahısta şu iki belirtiden biri ortaya çıktığında o kişi ölmüş kabul edilir ve bu durum şahsın ölümüne bağlı tüm hukuki sonuçları doğurur:

1. Kalp ve solunum tamamen durmuş ve uzman tabipler bu durumdan geri dönüşün artık imkansız olduğu sonucuna varmışlarsa,
2. Beynin bütün işlevleri kesin olarak durmuş ve uzman

tabipler bu durumdan geri dönüş olmadığına ve beynin çözülmeye başladığına hükmetmişlerse,

İşte bu durumlarda hastanın bağlı olduğu yoğun bakım cihazları kapatılabilir.

Dünyaca ünlü cerrahımız Prof. Dr. İsmail Hakkı Aydın ise bu konuda şöyle demiştir:

“Beyin ölümü gerçekleşse bile kalbin çalışıyor olması halinde yoğun bakım cihazlarının çekilmesi caiz değildir.”

KAYNAKLAR³⁰⁵



55a. net

Altun, Ahmet, Duanın Sırları, Ensar Neşriyat, 2008,

Altun, Ahmet, Efendimizin Sünnetinde Koruyucu Hekimlik, Ensar yayınları. Şubat 2015.

Altun, Ahmet, Hz. Peygamber Sünnetinde Sağlık Mucizeleri, Ensar Neşriyat, 2013

Altun, Ahmet, Namazın Sırları, Ensar Neşriyat, 2013.

Anne Sütü. T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı.

Aşçıoğlu, Ö. Tıbb-ı Nebevide Dermatoloji. Gevher Nesibe Bilim Haftası ve Tıp Günleri.

Aşırı Üzüntü Durumunda Beyinde Neler Oluyor? Aysen Çankaya, 20 Eylül 2015.

Ataseven A. Tıbb-ı Nebevi'den Bahisler, Bulaşıcı Hastalıklar. İslâm Mec. cilt 1 sayı 1. sh, 52 Temmuz 1984.

³⁰⁵ Bu listedeki kaynakların tamamı bizzat başvurduğumuz kaynaklar olmayıp çalışmamızda alıntı yaptığımız metinlerde geçen kaynakları da içermektedir. Bu konuda daha ayrıntılı bilgi edinmek isteyen okuyucularımızın bu ihtiyacını karşılamak niyetiyle böyle bir tasarrufta bulunduk.

Ataseven, A. Kırk Tıbbî Hadis Tıbb-ı Nebevi.

Ataseven, A. Sünnet "Hitan" Hekimler Birliği Vakfı, Kandil Matbaası Ankara, 1985.

Ataseven, Âsaf Prof. Dr. Tıbb-ı Nebevi, Sayı: 2 Ekim - Kasım - Aralık 1988.

Bucaille, M. La bible, le coran et la Science (çev. Yıldırım, S.) Silm Matbaası İzmir, 1981.

californiafigs.com/industry

Canan, İbrahim, Prof. Dr. İslâm ve Çevre Sağlığı, İstanbul 1987.

Cinnet nedir? Nasıl Ortaya Çıkar? Psikolog Ceren Gümüş.

Corci Zeydan, İslâm Medeniyeti Tarihi (terc. Megamız, Z.) Cilt III. İstanbul, 1876.

Demirci, Mehmet. Sütün Mineral Maddeleri ve İnsan Beslenmesindeki Önemi. Atatürk Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi Cilt 12 Sayı.

Denizkuşları, M. Peygamberimiz ve Tıp, Doğu matbaası. İst. 1981.

Dr. Abdülbasit Seyyid, 04. 12. 2002 tarihli el-Cezire TV. deki Mülakatı.

Dr. Abidin Salih, Gerçek Tıp, Yazı Yayıncılık, İst. 2010.

Dr. Aytuğ ATICI, Dr. Selda POLAT, Dr. Ali Haydar TURHAN. Anne Sütü ile Beslenme. Türkiye Klinikleri J Pediatr Sci 2007.

Dr. Hüseyin Remzi, Tıbb-ı Nebevi (Osmanlıca) İstanbul, 1324/1906.

Dr. Joe A. Vinson, "The Functional Food Properties of Figs," Cereal Foods World, February 1999.

Dr. John Larsen, <http://www.ejaz.org>

Dr. Nevzat Emiroğlu, Kan ve Dolaşım, Yeni Asya Yayınları, İst. 1982.

Dünya Bülteni. Org.

el-İ'caz el-İlmi dergisi, sayı 6.

El-İ'caz el-İlmi Ansiklopedisi, Abdest Maddesi

Es-Sire el-Halebiyye, 3/299

Hak Dini Kur'an Dili, Elmalılı Muhammed Hamdi Yazır. Akçağ yayınları. Ankara 2016.

<http://m.harunyahya.org/tr/Makaleler/3244/Uzun-ve-saglikli-yasamin-anahtari-Affetmek>

<http://www.alternatifayincilik.com>.

<http://www.amin-sheikho.com/home>

<http://www.amin-sheikho.com/home>

<http://www.amir-saleh.Com>.

<http://www.bilgecebakis.Com>.

[http://www.celikkol.org/Ulaşım,](http://www.celikkol.org/Ulasim)

<http://www.ejaz.org/ejaz/index>

<http://www.tibbihacamat.com>

<http://www.vanderbilt.edu>

<http://www.serapduygulu.com.tr/makaleler/yetiskin/toplumsal-cinnet-topluca-cinnet->

<http://www.yenibiyoloji.com/embriyonik-gelisim-basamaklari-2402/>

<https://tr.wikipedia.org/wiki/Takinti?oldid=17974245>

İhyaü Ulûmi'd-Din. İmam Gazzali.

Jacobs S. Traumatic grief, diagnosis, treatment and prevention. Philadelphia and London: Brunner/Mazel. 1999.

jameataleman.org

Kardâvî; Yusuf, îslâmda Helal ve Haram, Ter: Ramazan Nazlı, Hilal Yayınları, İstanbul.

Kubler-Ross E, Hobbing E. On death and dying. New York: Simon & Schuster Adult Publishing Group 1997.

Kunfeyekun.org, erişim, 08. 07. 2014

Kur'an-ı Kerim ve Açıklamalı Meali, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, Ankara, 1997.

Küçük, R. Tıbb-ı Nebevi literatürü üzerine bir deneme. İlim ve Sanat sayı 3. Eylül-Ekim 1985.

Kürtaj ve Cenin <http://www.suleymaniyevakfi.org/fitrat-ve-tip-arastirmalari/kurtaj-ve-cenin.html>

Lefebvre G, Pinsonneault O, Antao V, Black A, Burnett M, Feldman K, et al.; SOGC. Primary dysmenorrhea consensus guideline. J Obstet Gynaecol Can 2005;27(12):1117- 46.

Lipton, Bruce, Lncanın Biyolojisi, 159

Mestçioğlu Ö. Sorgun E. Travmatik yas. İçinde: Aker T. Önder ME (ed). Psikolojik Travma ve Sonuçları. İstanbul: 5US Yayınları, Epsilon Reklamcılık; 2003

Muhammed Nevayise, nawiseh. com/index. htm

Nooran. org, 06. 8. 2006

Olgun Özpolat T, Yüksel Ş. Yakınlarını Kaybeden Kişilerin Ruhsal Durumlarının Ve Ruhsal Durumlarının ve Yas Tepkilerinin Karşılaştırılması. Toplum ve Bilim 2001.

Opitz, K.: Kur'an'da tababet (çev. Uzluk. F. N.) Ankara Ü. Tıp Fakültesi yayınları No: 240, A. Ü. Basımevi, 1971.

Ö. Çağırın, Tıbb-ı Nebevî, Boğaziçi Yayınları, 1996.

Öztürk, Osman. Kur'an'da Tıp ve Tıp'ta Yemin, Yenidoğan yayıncılık dağıtımcılık.

Psikoz Nedir? Psikoz Hakkında <https://www.msxlab.org/forum/psikoloji-ve-psikivatri/82844-psikoz-nedir-psikoz-hakkinda.html#ixzz5ApgGHCbw>

refleksolojimerkezi. org

Risale Haber.

Riyazüs-Salihin Cilt 1 ,1991 Çelik Yay.

Sarı, Akdeniz. N. Tıbb-ı Nebevî, Yeni Symposium. Nisan 1981.

Sezgin U, Yüksel Ş, Topçu Z, Dişçigil GA. Ne Zaman Travmatik Yas Tanısı Konur? Ne Zaman Tedavi Başlar? Klin Psikiyatri 2004.

Sorularlailamiyet. Com.

Sünen-i Ebu Davud Terceme ve Şerhi, Şamil Yayınevi.

Tahirü'l-Mevlevî: Müslümanlığın Medeniyete Hizmetleri (sadeleştirilen Sert, A.) cilt I. İstanbul sh. 57, 1974.

The Sapporo Medical Journal, 1986.

Tıp ve Fetva, İSAR İstanbul Araştırma ve Eğitim Vakfı Yayınları,
Mayıs, 2012.

Turkuaz Dergisi, 04. 09. 2005

Türkiye Beslenme Rehberi- 2015 Gıda Güvenliğinde Hijyen- Me-
gep İşletmelerde Temizlik ve Dezenfeksiyon- Megep.

Türkiye Gazetesi, 07. 12. 2011

www. 55a. net

www. gizlibilimler. com

www. kaheel7. com/ar

www. refleksolojimerkezi. org

Yeniçeri, Celal, Prof. Dr. Hz. Peygamber'in Tıbbı ve Tıbbın Fıkhı.
Çamlıca yayınları, İstanbul, Nisan, 2013.

Yıldız, İlhan, muhder. com, erişim, 08. 07. 2014

Zhang B, El-Jawahri A, Prigerson HG. Update on bereavement re-
search: Evidence based guidelines for diagnosis and treatment of
complicated bereavement. J Palliative Med 2006.