

T.C.
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
TEMEL İSLÂM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

TEFSİR LİTERATÜRÜNDE KUR'AN VE SAĞLIK

Yüksek Lisans Tezi

Muhammet KARAAĞAÇ

Ankara–2008

**T.C.
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
TEMEL İSLÂM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI**

TEFSİR LİTERATÜRÜNDE KUR’AN VE SAĞLIK

Yüksek Lisans Tezi

Muhammet KARAAĞAÇ

Tez Danışmanı
Prof. Dr. Şevki SAKA

Ankara–2008

T.C.
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
TEMEL İSLÂM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

TEFSİR LİTERATÜRÜNDE KUR'AN VE SAĞLIK

Yüksek Lisans Tezi

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Şevki SAKA

Tez Jürisi Üyeleri

Adı ve Soyadı

İmzası

Prof. Dr. Şevki SAKA.....

.....

Prof. Dr. Halis ALBAYRAK.....

.....

Yrd. Doç. Zülfikar GÜNGÖR

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tez Sınav Tarihi: 29. 08. 2008

İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER.....	i
ÖNSÖZ	iii
KISALTMALAR.....	v
GİRİŞ	1
A. ARAŞTIRMANIN KONUSU VE ÖNEMİ.....	1
B. ARAŞTIRMANIN AMACI.....	2
C. ARAŞTIRMANIN METODU	2
D. ARAŞTIRMANIN PLANI	3
I. BÖLÜM	4
TEFSİR GELENEĞİNDE MÜFESSİRLERİN KUR’AN VE SAĞLIK İLİŞKİSİNE YAKLAŞIMLARI	4
A. KUR’AN’DA İNSANA VERİLEN DEĞER	19
B. İNSANA VERİLEN DEĞERİN SEBEBİ	21
C. İNSANA VERİLEN DEĞERİN SONUCU	23
1- Kur’an’ın İnsan Hayatına Verdiği Önem	26
2- Kur’an’ın İnsan Hayatını Korumaya Yönelik Aldığı Tedbirler	30
a- Dünyevî Yaptırımlar	31
b- Uhrevî Yaptırımlar	39
c- İntiharın Yasaklanması	41
II. BÖLÜM	49
KUR’AN’DAKİ HARAM VE HELALLERİN SAĞLIĞA ETKİSİ VE BUNLARIN TEFSİR LİTERATÜRÜNDEKİ YANSIMALARI	49
A. DOMUZ ETİNİN HARAM OLMASININ HİKMETİ.....	49

B. ALKOLLÜ İÇKİLER VE HARAM KILINMA SEBEPLERİ.....	57
C- BAL VE SAĞLIĞA FAYDALARI	67
D. SÜT VE SAĞLIĞA FAYDALARI	71
E. ORUÇTAKİ SAĞLIK HİKMETLERİ.....	75
1- Orucun Sindirim Sistemi Üzerine Faydaları	78
2- Orucun Dolaşım Sistemine Faydaları	79
3- Orucun Hücrelere Faydaları	79
4- Orucun Sinir Sistemine Faydaları	79
F. ABDEST VE NAMAZIN SAĞLIĞA ETKİLERİ	81
G. SPOR VE SAĞLIĞA FAYDALARI	90
III. BÖLÜM.....	96
KUR’AN’IN RUH SAĞLIĞINI KORUNMASINA VERDİĞİ ÖNEM.....	96
A. İMANIN RUH SAĞLIĞINA ETKİLERİ	101
B. DUANIN RUH SAĞLIĞINA ETKİLERİ.....	110
C. NAMAZIN RUH SAĞLIĞINA ETKİLERİ.....	116
D. ORUCUN RUH SAĞLIĞINA ETKİLERİ	123
E. HACCIN RUH SAĞLIĞINA ETKİLERİ	127
F. ZİKRİN RUH SAĞLIĞINA ETKİLERİ	128
SONUÇ	133
ÖZET	136
ABSTRACT	137
KAYNAKÇA	138

ÖNSÖZ

Allah, insanların, tarih boyunca, ‘sırat-ı müstakim’ denen Allah’ın dosdoğru yolundan sapmaları ve Allah’ı unutmaları sebebiyle, onlara rahmet olarak hidayet rehberleri göndermiştir. Bu rehberler de, peygamberler ve onlar aracılığıyla inzal edilen kutsal kitaplarla sahifelerdir. İnsanların gönüllerinde bulunan hastalıklara şifa olan, onları doğru yola ileten hidayet rehberi ve rahmet olan Kur’an da, insanların tarih içinde Allah’ın zikrini unutmaları ve O’nun dininden yüz çevirmeleri sebebiyle indirilmiştir.

Kur’an’ın asıl gayesi, insanlara Allah’ı ve O’nun dinini tanıtmak, yeryüzünde barışı, kardeşliği, güven ve emaneti hâkim kılarak, insanlığın huzur içinde, yaratılış gayelerine uygun işler yapabilmelerine imkân sağlamaktır. Ancak Kur’an’ın mûciz olma, her devre ve bütün insanlığa hitap etme özelliğinden dolayı onda, teknolojik imkânların kısıtlılığı sebebiyle, yakın zamana kadar hikmeti anlaşılamamış bir takım fizikî, kimyevî, tıbbî, biyolojik vs. hakikatler de mevcuttur.

Kur’an, asla bir matematik, kimya, tıp vs. kitabı değildir. O bir hidayet rehberidir. Ancak bu gibi bilimlerin bir takım konularını da bünyesinde barındırmaktadır. Çünkü o, her çağa hitap etmektedir ve formel bilimlerin ön planda olduğu günümüz gibi, bilimsel ve teknolojik zamanların insanlarına da hakikatlerini ispatlamak durumundadır. Biz de bu çalışmada, İslâmiyet’in tarih sahnesinde yer aldığı andan itibaren, İslâm coğrafyasında cereyan eden, Kur’an ve sağlık arasındaki ilişkiyi göstermek için, O’nun insanlara va’z ettiği ibadetlerin, haramların ve helallerin bir kısmının sağlık hikmetlerini incelemeye gayret ettik.

Müslümanlar, bu emir ve yasaklara, herhangi bir hikmetinden veya dünyevî bir beklentiden dolayı değil, yalnızca Allah’ın emri olduğu için ve O’nun rızasını

kazanmak için uymaya gayret etmişlerdir. Dinîn emir ve yasaklarının, bir hikmeti olmak zorunda değildir. Ancak Allah, bu ibadet, haram ve helallerde bir takım sağlık hikmetleri de yaratarak, insanlara verdiği değeri gözler önüne sermiştir. Bunlar, aynı zamanda Allah'ın dünya hayatında insanlara bir rahmetidir. Kur'an'ın bu özelliğini incelerken, klasik ve modern zamanlara ait tefsir kaynaklarından ve Kur'an hakkındaki bilimsel araştırmalardan faydalanmaya gayret ettik.

Çalışmamızda, ilk önce Hz. Peygamber'den başlayarak, günümüze kadar tefsir geleneğinde yer alan müfessirlerin, Kur'an'daki tekvinî ayetlerden insan hayatı ve sağlığı ile ilgili olanlarına bakışları ve bu ayetlere getirdikleri yorumlar ile Kur'an ve hadislerde insan hayatına verilen değeri incelemeye çalıştık. Sonraki bölümlerde ise, insan sağlığına verilen değeri göstermek için, önce Kur'an'ın koymuş olduğu yasaklara bir örnek teşkil etmesi açısından domuz eti ve içkiyi, helallere örnek olması için bal ve sütü inceledik. Ardından da, ibadetlerdeki sağlık hikmetlerine örnek olsun diye namaz ve orucu inceledik.

Beden sağlığına ilişkin bu bölümden sonra da, ruh sağlığını ve onu korumaya yönelik Kur'an rehberliğini inceleyerek çalışmamıza son verdik. Konu çok daha fazla genişletilebilirdi. Ancak, çalışmanın amacı olan, Tefsir geleneğinde Kur'an ve sağlık arasındaki ilişkinin, incelediğimiz konularla açıklığa kavuştuğu ümidiyle ve konuyu daha fazla dağıtmış olmamak için bunlarla yetindik.

Çalışmam esnasında bana göstermiş olduğu engin sabır, hoşgörü ve yardımlarından dolayı değerli hocam Prof. Dr. Şevki Saka'ya teşekkürü bir borç bilirim.

Muhammet KARAAĞAÇ

Ankara, 2008

KISALTMALAR

Ark.	: Arkadaşları.
a.s.	: Aleyhis-Selam.
a.y.	: Aynı Yer.
a.g.e.	: Adı Geçen Eser.
a.g.m.	: Adı Geçen Makale.
B.	: Bab.
Bkz.	: Bakınız.
c.	: Cilt.
c.c.	: Celle Celalühü.
ev.	: Çeviren.
D.İ.A.	: Diyanet İslâm Ansiklopedisi.
D.İ.B.	: Diyanet İşleri Başkanlığı.
h.	: Hicrî.
İst.	: İstanbul.
m.	: Miladî.
Md	: Maddesi.
s.	: Sayfa.
Sad.	: Sadeleştiren.
s.a.v	: Salla'llahu Aleyhi ve Sellem.
r.a.	: Radiya'llahu anhu.
T.D.V.	: Türkiye Diyanet Vakfı.
T.T.K.	: Türk Tarih Kurumu.
t.y.	: Tarih yok.
Tah.	: Tahkik.
Terc.	: Tercüme Eden.
vb.	: Ve benzeri.
Yay.	: Yayınevi.
WHO.	: Dünya Sağlık Teşkilatı.

GİRİŞ

A. ARAŞTIRMANIN KONUSU VE ÖNEMİ

Tezimizin konusu, Tefsir literatüründe Kur'an ve sağlıktır. Tezin içeriği, Kur'an'da insan sağlığını korumaya yönelik ayetlerin, insanın yaratılış gayesi olan, Allah'a ibadet etmeyi ve O'nun şanını yeryüzünde duyurup O'nu tazim etmeyi sağlamadaki rolüdür. İnsan sağlığını korumanın uhrevî ne gibi bir amacı olabilir; Allah niçin sağlığı korumayı emretmiştir; sağlıklı mümin hasta ve zayıf müminden niçin daha üstündür; din ve sağlık arasında ne gibi bir ilgi vardır vs. gibi soruların yanıtı aranacaktır.

Beden ve ruh sağlığını korumak ve bunların korunmasına yönelik ayetler de bu tezin kapsamı içinde olacaktır. Yine Kuran'daki, yenilmesi ve içilmesi haram kılınan maddelerin haram kılınma ve bunların yerine helallerin tesis edilmesinin hikmeti de araştırılacaktır. Aynı zamanda ibadetlerde var olan sağlık hikmetleri ve bunların ışığında Kur'an'ın sağlık hususundaki görüşü ortaya konulmaya çalışılacaktır.

Çünkü bir şeyde asıl olan, ilk hâli korumaktır. Yani sağlık üzere hayatı idame ettirmektir. İbadet insanın bir görevidir. Bir insanın herhangi bir işi veya görevi yerine getirebilmesi için, o görev ve işin gerektirdiği niteliklere sahip olması gerekir. Aksi takdirde görevini layıkıyla yerine getiremez. İşte insanın da Allah'a karşı olan görevlerinde aranan nitelik, fizîken ve ruhen sağlıklı olmasıdır.

Sağlığı yerinde olmayan insan, ibadetlerini gereği gibi yapmakta zorlanır. Bu sebeple insanların sağlıklarına önem vermeleri gerekmektedir. Biz de bu çalışmamızda Kur'an'da insanın sağlığına niçin önem verildiğini araştırmaya çalışacağız. Kur'an'ın ve sünnetin sağlığı koruma amacına yönelik değişik çalışmalar mevcuttur. Ancak bunlar değişik yerlerde ve parçalar hâlidir. Biz bu çalışmayla

birlikte insan sağlığının korunması gerekliliğine ve bu amaca yönelik ayetlerin tefsirine dair bütün bir esere kavuşmuş olacağız. Çalışma bu açıdan önemlidir.

B. ARAşTIRMANIN AMACI

Tezin amacı, İşlmiyet'in her yönüyle insanın iyiliğini amaçlıyor olduğunu ve bu durumun, günümüze kadar müfessirler tarafından bu şekilde anlaşıldığını, Kur'an'ın koyduğu emir, yasak ve ibadetleri temel alarak ortaya koymaktır. İnsanın dünya ve ahiret mutluluğunu amaçlayan İşlm, ahireti kazanmanın yolunun dünya hayatından geçtiğini ifade etmiş ve ahiret saadeti için, evvela dünya saadetine gerekli olduğuna işaret ederek dünya hayatını düzene koymuştur. Sağlığı korumak da dünya saadetine elde etmenin temel şartı olduğu için, İşlm da bunu korumaya yönelik bir takım tedbirler almıştır. Bu tezin bir amacı da bu tedbirlerin bir kısmını inceleyerek, İşlm'ın sağlığa verdiği önemi ortaya koymaktır.

Tezin bir amacı da, Kur'an'ın yalnız emir, nehiy, ceza ve mkfatı kapsayan salt bir hukuk kitabı olmadığını, bilakis onun insan hayatının tamamını kapsayan ve hep insanı kollayan bir İlhî kitap olduğunu ortaya koymaktır. Tez bittiğinde, okuyanların İşlam'a bakışlarında bir değişiklik olması, İşlam'ın yaşanması ne kadar kolay bir din olduğu ve onun özünün insanın doğal fıtratına ne kadar yatkın olduğunun da gösterilmesi hedeflenmektedir.

C. ARAşTIRMANIN METODU

Araştırmanın metodu, çalışmanın daima Kur'an temelli olarak devam etmesine dayanmaktadır. Çünkü tefsir alanında yapılan bütün çalışmaların temel dayanak noktası Kur'an'dır. Çalışma esnasında kronolojik olarak tarihten günümüze kadar olan her devre ait eserlerden faydalanılmaya gayret edilecektir. Ancak tefsir ilmine temel oluşturan klasik tefsirler ön planda olacaktır. Ayrıca konunun güncelliği

sebebiyle günümüzde yazılan bilimsel eserler de ihmal edilmeyecektir. Bu meyanda, Kur'an'da sağlığa atıf yapan ayetler ve bu ayetlerin müfessirlerce nasıl anlaşıldığı incelenecek; ondaki haram ve helallerle, ibadetlerdeki sağlık hikmetleri araştırılacaktır. Sonra bu ayetlerin, sağlığın hangi yönüne atıf yaptığı ortaya konacaktır. Bütün bunlardan elde edilecek veriler ışığında, bir değerlendirme yapılacak ve Kur'an'ın sağlığa önem verme sebebi ortaya konulacaktır.

D. ARAŞTIRMANIN PLANI

Araştırmamız giriş, üç bölüm ve bir de sonuçtan oluşacaktır. Giriş bölümünde tezimizin konusu, önemi, amacı ve metodu yer alacaktır. Birinci bölümde, Tefsir geleneğinde Kur'an ve sağlık ilişkisine yaklaşımlar, insan hayatını koruma ve ona yönelik saldırılara karşı, hayat hakkını korumak için alınan dünyevî ve uhrevî tedbirler incelenecektir. Çünkü insan hayatîyetinin devam edemediği durumlarda dinî ve insan sağlığının herhangi bir önemi kalmamaktadır. Bu sebeple, birinci bölümde, müfessirlerin insanın hayat hakkının korunması konusuna bakış açılarını inceleyeceğiz.

İkinci bölümde, beden sağlığı ve Kur'an'da insan bedeninin sağlığını korumaya yönelik haramlar, helaller, ibadetler ve insan sağlığı açısından önemli bir faktör olan spordaki sağlık hikmetlerini inceleyeceğiz. Üçüncü bölümde ise, Kur'an'ın insanın ruh sağlığının korunmasına verdiği önemi inceleyeceğiz. Bu bölümde daha ziyade ibadetlerde ve duada bulunan ruh sağlığının korunmasına yönelik hikmetleri ve bunların ruh sağlığına yaptığı katkıları inceleyeceğiz. Sonuç bölümünde ise, buraya kadarki incelediğimiz konuların bir değerlendirmesini yapıp, Kur'an'ın ve müfessirlerin sağlığa bakış açılarını ortaya koyarak, çalışmamıza son vereceğiz.

I. BÖLÜM

TEFSİR GELENEĞİNDE MÜFESSİRLERİN KUR’AN VE SAĞLIK İLİŞKİSİNE YAKLAŞIMLARI

Bütün İslâmî ilimler gibi tefsir de Hz. Peygamber’in hadislerinden doğmuştur. Dolayısıyla Kur’an ve sağlık arasında asr-ı saadete dayanan bir bağ vardır. Çünkü sağlık ve hastalık hâli insanın tabiatında var olan bir durumdur. Doğal olarak da, hastalık ve sağlık gibi normal hayatta var olan durumlar, Hz. Peygamber¹ ve sahabenin de başına gelmiştir. Böyle durumlarda onlar, Kur’an’ı şifa kaynağı olarak görmüşler ve diğer tedavi yolları yanında, dua ederek ve Kur’an okuyarak da tedavi olma yoluna gitmişlerdir. Bunu Hz. Aişe’den gelen şu rivayetten anlıyoruz: “Hz. Peygamber hastalandığı vakit kendine muavvizeteyni okur ve üflerdi. Hastalığı şiddetlenince artık onun üzerine ben okuyor ve bereketini umarak kendi eliyle O’nu mesh ediyordum.”²

Sahabe de, Allah Resulü’nden gördüğü bu uygulamayı, gerek O’nun sağlığında gerekse de O’nun irtihalinden sonra aynen devam ettirmiştir. Sonraki nesillerde ise, ‘rukye’ denilen, okuyarak tedavi işini yapacak takva sahibi ehil insanlar azalınca, daha çok maddî tedaviye yönelmişlerdir.³

Zira Hz. Peygamber insanları tedavi olmaya teşvik etmiştir. Şu hadis bu durumu açık bir şekilde ifade etmektedir: Sahabe, Resulullah’a; “Tedavi olalım mı?” diye sormuş ve O da: “Evet, Ey Allah’ın kulları, tedaviyi arayın. Şüphesiz ki Allah, bir tanesi hariç, tedavisiz hastalık yaratmamıştır. O da ihtiyarlıktır...”⁴ Diğer bir

¹ Müslim, *es-Sahîh*, Kitabü’s-Selâm, 39–40.

² Müslim, *es-Sahîh*, Kitabü’s-Selâm, 51.

³ Ahmet Davudoğlu, *Sahîh-i Müslim Tercüme ve Şerhi*, Sönmez Neşriyat, İstanbul, 1983, c. IX, s. 625.

⁴ Buhârî, *es-Sahîh*, Tıb, 1; Tirmizî, *es-Sünen*, Tıb, 2; İbn Mâce, *es-Sünen*, Tıb, 1; Ebû Dâvûd, *es-Sünen*, Tıb, 1.

hadiste de Hz. Peygamber: “*Sığınanlar felâk ve nas gibisiyle sığınmamışlardır*”⁵ buyurarak, Kur’an’ın tedavi edici bir yönü bulunduğunu ifade etmiştir. Aynı şekilde, sahabe de, Fatiha suresiyle hastalıkları tedavi ettiği nakledilmiştir.⁶

Sahabe sonrası dönemden, yani ilimlerin tedvin edilmeye başladığı dönemlerden itibaren de, müfessirlerin kahir ekseriyeti, Kur’an’ı bir şifa kaynağı olarak görmüşlerdir. Bunların bir kısmı Kur’an’ın maddî, bir kısmı da manevî hastalıklara şifa kaynağı olduğunu belirtmişlerdir. Biz de fazla ayrıntıya dalmadan ve ulaşabildiğimiz kadarıyla, müfessirlerin Kur’an ve sağlık hakkındaki telakkilerini kısaca vermek istiyoruz.

Klasik dönem müfessirlerinden Taberî (h. 310), Kur’an’ın şifa kaynağı olması ile alakalı olarak şu açıklamayı yapmıştır: Kur’an cehalet ve dalaletten dolayı şifa isteyenler için bir şifa kaynağıdır. Yani ona göre Kur’an, manevî hastalıklar için bir şifa kaynağıdır.⁷ Mâturîdî (h. 333) de, Kur’an’ın daha ziyade gönüllere şifa olması yönüne vurgu yapar. Ona göre, zatında iyileştirici özellik bulunan bir ilaç, çok faydalı da olsa, bedenin tabiatı kabul etmezse, o ilaç bedene fayda yerine zarar verir. Hastalığı daha da artırır. Kur’an da tıpkı bu ilaç gibi müminin tabiatına uyum sağlar ve ona huşu, huzur ve şifa verir. Kâfîrde ise bunun tam zıddı bir etki meydana getirip onu bunalıma sürükler.⁸ Müfessir Mâverdî (h. 450) ise, Kur’an’ın dalalet ve günahlara şifa olduğu görüşünü ileri sürer.⁹

⁵ İbn Kayyım el-Cevziyye, Şemsüddin Muhammed İbn Eyyub, *Tıbb-u Nebevî*, Hikmet Neşriyat, Çev. Yusuf Ertuğrul, İstanbul, 2004, s. 232.

⁶ a.y.

⁷ Ebû Cafer Muhammed b. Cerîr, et-Taberî, *Câmiu’l-Beyân an-Te’vil’i-Âyi’l-Kur’an*, Hisâr, Mısır, 1999, c. IX, s. 190, Ahmet Mustafa Merâğî, *Tefsîru Merâğî*, Dâru’l-Kitabî’l-İlmiyye, Lübnan, 1998, c. V, s. 348.

⁸ Ebû Mansûr, Muhammed b. Muhammed b. Mahmûd, el-Mâturîdî, *Te’vilâtü Ehli’s-Sünne*, Risâle, Beyrut, 2004, c. III, s. 187–188.

⁹ Ebû’l-Hasen Ali b. Muhammed b. Habîb, el-Mâverdî, *en-Nüktetü ve’l-Uyûn*, Dâru’l-Kitabî’l-İlmiyye, Beyrut, thz. c. III, s. 268.

Aynı şekilde Beğavî (h. 516) de onun kalpteki manevî hastalıklara şifa olduğunu belirtir.¹⁰ Zemahşerî (h. 538)'ye göre ise Kur'an, insanların dinini düzeltmesi yönüyle şifa olduğu gibi, maddî hastalıklar için de bir şifa kaynağıdır. Zira kalpler Kur'an ile mutmain olur. Çünkü o, insana yakîn bilgi veren ve kalpleri sükûn ve huzura kavuşturan apaçık bir mucizedir. İşte bunun için de Kur'an'da indirilen her şey, müminler için şifa kaynağıdır.¹¹

Râzî (h. 606), İsrâ Suresi 82. ayete şu şekilde mana verir: “*Biz bir Kur'an olan bu cinsten, şifa olan şeyler indiriyoruz. Binaen aleyh onun tamamı müminler için bir şifadır.*” Yine o, Kur'an'ın hem ruhanî hem de cismanî hastalıklar için şifa olduğunu ifade etmektedir. Ona göre bereketini umarak Kur'an okumak, pek çok hastalığı men etmektedir. Aynı şekilde o, Kur'an'ın şifa olmasını, filozofların ve tılsımcıların, bilinmeyen ve manası anlaşılamayan pek çok efsun, rukye ve duaların, çeşitli faydalar temin edip zararları da savuşturma konusunda büyük tesirleri olduğu şeklindeki açıklamalarına kıyas eder ve şöyle bir açıklama getirir: “Eğer bunların şifa konusunda faydası varsa, Allah'ın celâl ve kibriyasının zikrini, mukarreb meleklerin tazim ve tebcîlini, azgın kimseler ve şeytanların da tahkir edilip zelil kılınmasını kapsayan bu yüce Kur'an'ın okunması, dinî ve dünyevî faydaları temin etmeye haydi haydi sebep ve vesile olur.”¹² Ayrıca o, Resûlullah'ın Fatiha sûresi hakkında “*O ümmül Kur'an'dır ve o her türlü hastalığa şifadır.*” buyurduğunu naklederek, Kur'an'ın şifa olma özeliğine tekrar dikkat çeker.¹³

¹⁰ Ebû Muhammed el-Hüseyin b. Mes'ud el-Ferra el-Beğavî, *Muhtasaru Tefsîri Beğavî*, Mektebetü'l-Mearif, Riyad, 1996, c. I, s. 523.

¹¹ Muhammed b. Amr. b. Muhammed ez-Zemahşerî, *el-Keşşâf an-Hakâiki'l-Ğavâmizi't-Tenzîl ve Uyûni'l-Ekâvil*, Dâru'l-Kütübi'l-İlmiyye, Beyrut, 2003, c. II, s. 508, 662.

¹² Fahrüddin Muhammed er-Râzî, *Mefâtihu'l-Ğayb*, Terc. Heyet, Akçağ Yayınları, Ankara, 1993, c. XV, s. 30.

¹³ Râzî, *a.g.e.*, c. I, s. 249; Benzer Hadîs için bkz.: Buhârî, *es-Sahîh*, Fedâilü'l-Kur'an, 9.

Kurtubî (h. 671) de, Hz. Peygamber ve sahabenin onunla tedavi olmalarından hareketle, Kur'an'ın ilk suresi olan Fatiha'nın bir tedavi vasıtası olduğunu ve onun kitaptaki bütün ilimleri ihtiva ettiğini belirtmektedir. Kur'an okumak sevap olmasının yanında insanın sıkıntılarını da giderir.¹⁴ İbn Kesîr (h. 774) de, Kur'an'ın kalpteki şek, nifak, şirk vs. gibi hastalıkların tamamını gideren manevî bir şifa kaynağı olduğunu belirtir.¹⁵ Mevdûdî (m. 1979)'ye göre ise, Kur'an'ı rehber edinen ve hüküm kitabı olarak kabul eden kimseler, Allah'ın rahmetine mazhar olurlar ve her türlü zihnî, psikolojik, ahlâkî ve kültürel hastalıklardan kurtulurlar.¹⁶

Elmalî'lı (m. 1942) da, Kur'an'ın şifa oluşunun öncelikle manevî anlamda olduğunu ifade eder. Bununla beraber o, tıbbî tedavi ile birlikte veya tıbben tedavi imkânının kalmadığı durumlarda, Kur'an'ın bedenî ve psikolojik hastalıklar konusunda şifa verici yan tesirlerinin olabileceği şeklindeki yorumları da nakletmektedir.¹⁷ Durum ne olursa olsun gerçek şâfi Allah'tır. Rivayet edilen dualar ve Kur'an'ın şifa ayetleri ile Fatiha, Muavvizeteyn vb. surelerin okunması da, yine yüce Allah'ın izniyle kurtulmanın ve iyileşmenin araçlarıdır.¹⁸ Said Havva ise, ashabın Kur'an okuyarak tedavi olmalarını kendisi için bir çıkış noktası olarak alır ve onun bir şifa kaynağı olduğunu vurgular.¹⁹

İsra 82. ayette Kur'an'ın inananlara şifa ve rahmet olduğu vurgulanmaktadır. Buna göre o, inananların gönüllerine şifadır. Onların ruhsal bunalımlarını giderir,

¹⁴ Ebû Abdullah Muhammed b. Ahmet el-Ensârî, el-Kurtubî, *el-Câmiu li-Ahkâmi'l-Kur'an*, Terc. Beşir Eryarsoy, Buruc Yayınları, İstanbul, 2000. c. I, s. 335; c. X, s. 483.

¹⁵ İmadüddin Ebû'l-Fidâ İsmâil, İbn Kesîr, *Tefsîru Kur'âni'l-Azîm*, Dâru'l-Fikr, Beyrut, 1999, c. III, s. 83; Muhammed Ali es-Sâbûnî, *Safvetü't-Tefsîr*, Terc. Heyet, Ensar Neşriyat, İstanbul, 1995, c. III, s. 402.

¹⁶ Ebû'l-Â'lâ Mevdûdî, *Tefhîmü'l-Kur'an*, Terc. Heyet, İnsan Yayınları, İstanbul, c. III, s. 133.

¹⁷ Elmalî'lı Muhammed Hamdi Yazır, *Hak Dinî Kur'an Dili*, Akçağ Yayınları, İstanbul, 1971, c. V, s. 321.

¹⁸ Vehbe Zuhaylî, *Tefsîru'l-Münîr*, Terc. Heyet, Bilimevi Yayınları, İstanbul, 2003, c. VIII, s. 138.

¹⁹ Saîd Havvâ, *el-Esas fi't-Tefsîr*, Terc. Beşir Eryarsoy, Şamil Yayınları, İstanbul, 1989, c. I, s. 38.

verdiği rahmet ve feyizle de gönüllerini huzur ve sevince kavuşturur.²⁰ Müfessirler genellikle Kur'an'ın manevî anlamda şifa ve rahmet olduğunu belirtmişlerdir. Buna göre Kur'an'da şifa vardır. Yani o, iman, amel ve ahlâkla ilgili hastalıkları iyileştirir ve müminleri bunlardan korur.²¹ Tarihî süreç içerisinde Kur'an ve sağlık ilişkisine dair bu telakkiyi verdikten sonra, biraz da genel olarak Kur'an ve sağlık arasındaki ilişkiye bakmanın uygun olacağı kanaatindeyiz. İnsan yeryüzündeki diğer canlılara göre üstün meziyetlerle yaratılmış, ona düşünme ve iman etme yeteneği bahşedilmiştir. Bunun neticesi olarak da o, bir takım görev ve sorumluluklara tâbi tutulmuştur.

Bu yönüyle de insan en şerefli varlık olarak anılmaktadır. Ancak insan, fizikî ve bedenî varlığı itibarıyla Allah'ın yeryüzünde kurduğu, tabî ve fitrî düzene tâbidir. Bu sebeple de o, bazen çok dayanıksız, zayıf ve kısa ömürlüdür.²² Bu yüzden sağlığı korumak, insan için olmazsa olmaz bir zorunluluktur. Sağlığın tanımı, zamana, mekâna ve kişilere göre değişebilmektedir. Ancak bu tarifler, uzun yıllar boyunca Hipokrat'ın yaptığı 'tevâzün-i ahlât'²³ şeklindeki tanımın etkisinde kalmıştır. Benzer bir anlayış İslâm âleminde de mevcuttur.²⁴ Ancak bu tanımın günümüz tıp anlayışıyla hiçbir ilgisi yoktur.

Dünya Sağlık Teşkilatı (WHO) günümüz tıp anlayışını şu şekilde açıklamaktadır: "Sağlık, yalnız hastalık ve sakatlığın olmayışı değil, bedenî, ruhî ve

²⁰ Süleyman Ateş, *Yüce Kur'an'ın Çağdaş Tefsîri*, Yeni Ufuklar Neşriyat, İstanbul, 1987, c. II, s. 243.

²¹ Heyet, *Kur'an Yolu*, D.İ.B. Yay., Ankara, 2003, c. III, s. 445.

²² Hayrettin Karaman vd, *İlmihal II, İslâm ve Toplum*, T.D.V. Yay. Ankara, 2006, s. 163.

²³ Tevâzün-ü Ahlât (hıtların uygunluğu), ahlât-ı erbaa-i asliyenin yani, kan, balgam, safra ve sevdanın gerek keyfiyet gerek nispet itibarıyla tam bir uygunluk içinde olmasıdır.; İbrahim Canan, Hz. Peygamberin Sünnetinde Tıp, Akçağ Yayınları, Ankara, 1995, s. 26.

²⁴ "İnsan, beden ve ruhtan meydana gelmiştir. İnsan *bedenî*, menî (nutfe)den, nutfe de hayız kanı gibi kirli kandan, bu da ahlât-ı erbaa (dört karışım)dan; bunlar da erkân-ı erbaa (dört rükün) dan meydana gelmektedir." Râzî, *a.g.e*, c. XIX, s. 111.

ictimai yönden tam bir iyilik hâlidir.”²⁵ Alexis Carrel de, sağlığı doğal ve yapay sağlık diye ikiye ayırır. Ona göre doğal sağlık, dokuların ateşli ve yıpratıcı hastalıklara karşı direncinden ve sinir sisteminin dengesinden gelen sağlıktır. Yapay sağlık ise, tıbb  muayene ve müdahalelere dayanan sağlıktır.²⁶ Kur’an’ın ve İslâm’ın sağlığa bakışı da, doğal sağlığı korumak üzerine yoğunlaşmaktadır. Kur’an’da doğrudan doğruya sağlığa atıf yapılmamaktadır. Bunun yerine vazedilen ibadetlerde emirlerde ve haramlarda, asıl amaçları yanında, sağlığa da katkılarının var olduğu gözlenmektedir. O, elbette ki bir bilim yada tıp kitabı değildir. Fakat o, kendisini *“Biz, Kur’an’da öyle bir şey indiriyoruz ki o, müminler için şifa ve rahmettir; zalimlerin ise yalnızca ziyanını artırır.”*²⁷ ayetiyle şifa verici olarak tanıtılmıştır.

Bu da, Kur’an’ın rehberliğinin hem manevî (psikolojik) hem de maddî (fizikî) sağlığa götürdüğü anlamına gelmektedir. Hastalığı gidermek, sıhhati temin edecek şeyleri tamamlamaya gayret etmekten daha önemlidir. Râzî (h. 606), bu ayeti tefsir ederken Kur’an’ın hem ruhî hem de bedenî hastalıklara şifa olduğunu ifade ederek şöyle bir açıklama getirir: *“Bereketini umarak Kur’an okumak pek çok hastalığı men etmektedir.”*²⁸ Yine ona göre cisimler âleminde bulunan her saadet ve mutluluğun üstünde lezzet duyulan ve gıpta edilen bir başka mertebe vardır. Kalbin ulaşabileceği en yüksek mutluluk noktası da marifetullah ve samed ni nurlar ile huzuru istemedir ve bu da Allah’ı anmakla olur.²⁹

Kurtubî (h. 671) de, Kur’an’ın şifa oluşuyla ilgili olarak şu görüşleri ortaya koymuştur: *“Kur’an’ın şifa oluşu iki şekilde olur. Birincisi; Kur’an kalplerden*

²⁵ İbrahim Canan, *Kütüb-i Sitt  Muhtasarı Tercüme ve şerhi*, Akçağ Yayınları, Ankara, 1991, c. XI, s. 228–230.

²⁶ Alexis Carrel, *İnsan Denen Me h l*,  ev. Refik  zdek, Timaş Yayınları, İstanbul, 2000, s. 371.

²⁷ İsrâ, 17/82.

²⁸ Râzî, *a.g.e.*, c. XV, s. 29–30.

²⁹ Râzî, *a.g.e.*, c. XIII, s. 449.

bilgisizliği ve şüpheleri izale etmesi hasebiyle şifa kaynağıdır. İkincisi ise; rukye (okuyarak tedavi ve Allah’a sığınma) ve buna benzer yollarla zahirî hastalıklara şifa kaynağıdır.”³⁰ Kur’an’ın bizzat kendisi insanlar için şifa kaynağıdır. Bu durumu Said Nursî şu şekilde ifade eder: “Kur’an’da şahsî, sosyal, kalbî, manevî ve uhrevî hayata ait her şey ve beşerin bütün istek ve ihtiyaçları bulunur. Kur’an, her derde derman ve şifadır.”³¹ Zaten Hz. Peygamber de, kendisini akrep soktuğunda, İhlâs, Felâk ve Nas surelerini okuyarak tedavi etmiştir.³² Kur’an, insanın kalbine, aklına ve ruhuna ait bütün ihtiyaçları, onu doyuracak bütün bilgi, muhteva ve usulleri ihtiva eder. Kur’an Allah’a imanı ve iman esaslarını, ruhu olgunlaştıran ve yücelten ibadetin şekil ve usullerini öğretir. Kur’an kalbe ve ruha ait manevî hastalıkları ‘tabîb-i kulüb’ olması sıfatıyla tedavi eder. Said Nursî, Kur’an’ın bu şifa bahşeden yönünü çok daha geniş planda mütalaa eder ve bu durumu şöyle izah eder: “Marîz bir asrın, hasta bir unsurun, alîl bir uzvun reçetesi, ittiba-ı Kur’an’dır.”³³ O, bu düşüncesi ile asrımızın ve insanımızın bütün buhran ve hastalıklarının çözümünün, Kur’an’ın tedavi metoduyla olacağına inanır ve bunu tavsiye eder.

İnsan aklı için büyük problem olan kâinatın yaratılış gayesini, neticesini ve insanın nereden gelip nereye gideceğini, insana öğreten de Kur’an’dır. O, bu sayede insanın gelecek kaygısıyla ruhî bunalıma girmesini önleyerek, ruh sağlığının korunmasına yardımcı olur.³⁴ Bu sonuç, Kur’an’ın emniyette olma, yekpare olma, sağlam ve bütün olma gibi terimlerinden çıkar. Zira fiziksel olarak hasta olan bir insan, sağlam ve yekpare olamaz.

³⁰ Kurtubî, *a.g.e.*, c. X, s. 477.

³¹ Said Nursî, *Sözler*, Envar Neşriyat, İstanbul, 1994, s. 368–370.

³² Müslim, *es-Sahîh*, Kitâbü’s-Selâm, 51; İbn Kayyım, *a.g.e.*, s. 231.

³³ Said Nursî, *Mektûbât*, Envar Neşriyat, İstanbul, 1993, s. 440.

³⁴ Mehmet Kileci, *Risale-i Nur’da Kur’an Mucizesi*, İz Yayıncılık, İstanbul, 1997, s. 315.

Kur'an'da insan davranışlarıyla ilgili ve hepsi de 'güvende olmak', 'bütün ve sağlıklı olmak' gibi anlamlara gelen üç anahtar kavram bulunmaktadır. Dinin temelini de oluşturan bu kavramlardan birincisi, inanç anlamına gelen ve 'e-m-n' kökünden türetilen 'iman'dır. İman, 'huzurda, sükûnette ve güvende olmak ve tehlikeye maruz kalmamak' anlamına gelir.

İkincisi 's-l-m' kökünden gelen ve "güvende olmak, tam ve bütün olmak, dağılmamak" anlamlarını ifade eden 'İslâm'dır. Bu, Allah'ın kanunlarına teslim olmak suretiyle dağılmaktan korunmayı ifade eder. Bu kavramların üçüncüsü de 'v-k-y' kökünden türetilen ve 'kaybolmaktan ve telef olmaktan korunmak' anlamlarına gelen 'takva'dır. Bu kavramlar, insanların, nefislerini dünyadaki ahlâkî ve fizikî tahribatlardan korumaları gerektiğini ifade etmektedir.

Çünkü bu, onların geniş potansiyellerini, "Allah'a hizmet etme" amacına uygun kullanmalarına imkân sağlamaktadır. Yani Allah'ın iman, İslam ve takvayı emrederek ulaşmak istediği amaç, insanın bedenî, zihnî ve ruhî sağlığının muhafazasıdır.³⁵ Ra'd 28 ve Enfal 2. ayette, Allah'ı anmanın ve Kur'an okumanın insanın gönlüne sevinç vererek ruhu üzerinde derin bir etkide bulunduğu ifade edilmektedir.³⁶ Şu ayetlerle de Allah, insanın sağlıklı hâlinin devam edebilmesi için, insan bilincinden, Allah inancının ve zikrinin uzaklaştırılmaması gerektiğini vurgular:

"Ey iman edenler! Allah'a karşı gelmekten sakının ve herkes, yarın için önceden ne göndermiş olduğuna baksın. Allah'a karşı gelmekten sakının. Şüphesiz Allah, yaptıklarınızdan hakkıyla haberdardır. Allah'ı unutan ve bu yüzden Allah'ın

³⁵ Fazlur Rahman, *İslâm Geleneğinde Sağlık ve Tıp*, Ankara Okulu Yayınları, Çev. Adnan Bülent Baloğlu, Adil Çiftçi, Ankara, 1997, s. 19–20; 30–31.

³⁶ Süleyman Ateş, *Kur'an Ansiklopedisi*, Kuram, İstanbul, 1997, c. XXVI, s. 127.

*da kendilerine kendilerini unutturduğu kimseler gibi olmayın. İşte onlar fasık kimselerin ta kendileridir.”*³⁷

Yukarıdaki ayetle aynı zamanda, aksi bir davranışta bulunanlara ise, ahiret gününde başlarına gelecek halleri anlatılır ve böylece de onlara Allah’ı anmanın önemi vurgulanır. Râzî (h. 606) bu ayetleri “*O gün başlarını dikerek (çağırıldıkları yere doğru) koşarlar. Gözleri kendilerine bile dönmez, kalpleri de bomboştur.”*³⁸ ve “*Onu göreceğiniz gün, her emzikli Kâdın emzirmekte olduğu çocuğundan geçer ve her hamile Kâdın da karnındaki çocuğunu düşürür. İnsanları sarhoş görürsün; hâlbuki onlar sarhoş değillerdir. Ne var ki Allah’ın azabı çok şiddetlidir.”*³⁹ ayetleriyle açıklar.⁴⁰

Kur’an’ın sağlığa atfı koruyucu hekimliğe; koruyucu hekimlik de, üç temel esasa dayanır. Bunlar sıhhatin korunması, eza veren şeylerden sakınma ve fasit maddeleri çıkarıp atmaktır. Kur’an’da bunların her birine işaret eden ayetler vardır. Birinciye işaret eden ayet, “*...hasta veya yolculukta olan, tutamadığı günler sayısınca diğer günlerde oruç tutsun*”⁴¹ ayetidir. Bu ayet sıhhati korumaya yöneliktir. Zira sefer, yorgunluk sebebidir. Yorgunluk ve hastalığın üzerine bir de orucun açlığı eklenirse, durum daha da kötü olabilir. Buradan çıkan sonuç da, sıhhatin korunması için orucun bozulmasının mubah olduğudur. İkinciye temas eden ayet de şudur: “*Ey iman edenler! Nefsinizi öldürmeyin...*”⁴²

Amr b. el-As, bir gazve esnasında cünüp olduğu vakit, telef olma korkusuyla soğuk suyla gusletmeyi kabul etmemiş ve bu ayet-i kerimeyi delil göstermiştir. Hz.

³⁷ Haşr, 59/18–19.

³⁸ İbrahim, 14/43.

³⁹ Hac, 22/2.

⁴⁰ Râzî, a.g.e, c. XXI, s. 419.

⁴¹ Bakara, 2/185.

⁴² Nisa, 4/29-43.

Peygamber de, onun bu şekilde delil göstermesine karşı çıkmayıp, bir şey söylemeksizin bundan dolayı gülmüştür.⁴³ Bu ayeti dikkate alan fakihler, soğuk suyun kullanılmasının vücuda ve sıhhate zarar vermesinden korkulduğu anlarda, teyemmüm etmenin caizliğine hükmetmişlerdir. Üçüncüye temas eden ayet de şudur: *“... Kurban, yerine varıncaya kadar başlarınızı tıraş etmeyin. Sizden her kim hasta olursa yahut başından bir rahatsızlığı varsa, oruç tutması, sadaka vermesi veya kurban kesmek suretiyle fidye vermesi gerekir...”*⁴⁴ bu ayette de, ihramlı kişiye haram olan baş tıraşının, kişiye verdiği zarar sebebiyle, caizliğine işaret vardır.⁴⁵

Diğer bir ayette de; *“görmeyene güçlük yoktur, topala güçlük yoktur, hastaya da güçlük yoktur (bunlara yapamayacakları görevler yüklenilmez, yapamadıklarından dolayı da sorumlu tutulmazlar)”*⁴⁶ buyrulur, hiç kimseye yapabileceğinden fazlası yüklenmemiştir. Bu da, Kur'an'ın insan sağlığının korunmasına yaptığı bir katkıdır. İbn Kayyım, Kur'an'ın temiz ruhlara ve diri kalplere bir şifa kaynağı olduğunu belirtmiştir. Hz. Peygamber'in tıbbını da, temiz bedenler için uygun bir şifa kaynağı olarak tavsif etmiştir.⁴⁷ Çünkü Allah, Kuran'ı insan sağlığı için şifa ve inananlar için rahmet olarak tanımlamaktadır.⁴⁸

Ayrıca Kur'an, inananların ruhsal bunalımlarını giderir. O, verdiği rahmet ve feyizle de, müminlerin gönüllerini huzur ve sükûnete kavuşturur.⁴⁹ Bu yüzden birçok dua, şifa verici ayetler içerir. Buna binaen, Kur'an sureleri okunarak, fizikî ve ruhî hastalıklar tedavi edilmeye çalışılmıştır.⁵⁰ Zira Hz. Peygamber'in hastalandığında

⁴³ Ebû Dâvûd, *es-Sünen*, Tahâret, 124.

⁴⁴ Bakara, 2/196.

⁴⁵ İbn Kayyım, *a.g.e*, s. 19–20.

⁴⁶ Nur, 24/61; Fetih, 48/27.

⁴⁷ İbn Kayyım, *a.g.e*, s. 54.

⁴⁸ İsra, 17/82.

⁴⁹ Ateş, *a.g.e*, c. XII, s. 156.

⁵⁰ Fazlur Rahman, *a.g.e*, s. 122.

muavvizeteyn sureleriyle (Felâk, Nâs) tedavi olduğu, rivayet edilmektedir.⁵¹ Bir hadiste Hz. Peygamber: “*Sığınanlar Felâk ve Nas gibisiyle sığınmamışlardır.*”⁵² buyurarak Kur’an’ın tedavi edici bir yönü bulunduğunu ifade etmiştir. Aynı şekilde, sahabenin de, Fatiha suresiyle hastalıkları tedavi ettiği nakledilmiştir.⁵³

Kur’an’ın sağlık konusundaki bu hassas tavrı, onun açıklayıcısı ve dinin ikinci kaynağı konumundaki hadisler tarafından da, aynı çizgide sürdürülmüştür. Hz. Peygamber, şu hadislerle sağlıklı olmanın dinin de tercihi olduğunu ifade etmiştir. Sahabe’den Ebû’d-Derda, Hz. Peygamber’e şöyle demiştir: “Sağlıklı olmayı ve sağlık için şükretmeyi, hasta olmak ve bu hastalığa sabırla tahammül etmekten daha fazla yeğliyorum.” Bunun üzerine Hz. Peygamber, “*Allah da senin sağlıklı olmanı tercih eder*” diye cevap vermiştir. Diğer bir hadiste de şöyle buyurmuşlardır: “*Allah’tan sağlık ve mağfiret dile, zira hiç kimse imandan sonra sağlıktan daha büyük bir nimet elde edemez.*”⁵⁴

İşte bu sebeple Zehebî, eserinde şöyle bir görüşe yer vermektedir: “Sağlık, İslâm’dan (iman) sonra, Allah’ın insanlara ihsan ettiği nimetlerinin en büyüğüdür. Zira o olmadan insan, ne hayatını düzgün bir şekilde devam ettirebilir ne de Allah’ın emirlerine itaat edebilir.”⁵⁵ Bu sebeple insanlar, Hz. İbrahim’in, “*Hastalandığım zaman bana şifa veren O’dur.*”⁵⁶ sözüne uyarak, sağlıklarını korumayı, dinî bir vecibe olarak telakki etmeli ve hasta olduklarında Allah’tan şifa talep etmelidirler.

Aynı şekilde kişi, hasta olmasa da Hz. Peygamber’in bu yöndeki davranışı sebebiyle, sağlığını korumalıdır.⁵⁷ Ayrıca Hz. Peygamber, “*Kuvvetli mümin, zayıf*

⁵¹ Müslim, *es-Sahih*, Selam, 51.

⁵² İbn Kayyım, *a.g.e*, 2004, s. 232.

⁵³ a.y.

⁵⁴ Zehebî, *Tıbbu’n-Nebevî*, Matbaatu’s-Saade, Beyrut, 1976, s. 6.

⁵⁵ Zehebî, *a.g.e*, s. 143-144.

⁵⁶ Şuara, 26/80.

⁵⁷ İbn Kayyım, *a.g.e*, 2004, s.232.

müminden daha hayırlıdır”⁵⁸ buyurarak, insanların bedenlen kuvvetli olmalarının ehemmiyetine işaret etmiştir. İnsanların, normalin üstünde ibadet ederek güç ve kuvvetten düşmelerini hoş karşılamayan da yine Peygamberimizdir. Hz. Peygamber, geceleri hiç uyumaksızın ibadet eden Abdullah b. Amr b. As’a, “*Böyle yapma, gecenin bir kısmında uyu, bir kısmında da ibadet et, muhakkak ki vücudunun senin üzerinde hakkı vardır*”⁵⁹ buyurarak, insan hayatının bir denge içinde olması gerektiğini ifade etmiştir. İnsanları Allah’a ibadete davet etmek için gönderilen Hz. Peygamber’in bu hadisi, dinin sağlığa verdiği önemi açıklamaya fazlasıyla yeter.

Demek oluyor ki İslâm, ibadette bile olsa aşırılığa gitmeyi hoş karşılamamaktadır. Hiç kuşkusuz ki, uykusuz, bitkin ve zayıf kimse, hastalığa daha kolay yakalanır.⁶⁰ Ayrıca zayıf, hasta ve çelimsiz vücut yapısına sahip kişiler, dünya nimetlerinden paylarına düşeni yeterince alamadıkları gibi, yapmakla sorumlu oldukları görevleri yapmasına yarayacak hayat gücünü de kendilerinde bulamazlar. Oysaki hayat mücadelesinde başarılı olmak, güçlü bir bedene sahip olmayı gerektirmektedir.⁶¹ İslâm, hastalıktan korunmayı, hastalığa yakalandıktan sonra tedavi olmaktan daha önemli görmektedir. Çünkü hastalığa yakalanmayan vücut, hastalığa yakalanıp da tedavi ile sıhhatine kavuşan vücuttan daha sağlamdır. Hz. Peygamber, sağlığın korunması gerektiğini belirtmekle kalmamış; aynı zamanda hastalığa yakalananların da bu musibete sabretmelerini değil, tedavi olmalarını tavsiye etmiştir. Bunun için de şöyle buyurmuştur:

⁵⁸ Müslim, *es-Sahih*, Kader, 34; İbn Mace, *es-Sünen*, Züht, 14; Ahmet b. Hanbel, *el-Müsned*, c. II, s. 366–370.

⁵⁹ Buhârî, *es-Sahih*, Teheccüd, 20; Müslim, *es-Sahih*, Siyam, 181.

⁶⁰ Mahmut Denizkuşları, *Peygamberimiz ve Tıp*, Marifet Yayınları, İstanbul, 1981, s. 68.

⁶¹ Muhammed Kutup, *İslâm Terbiye Metodu ve Ahlâk Sistemi*, Huzur Yayınları, Çev. Ali Özek, İstanbul, 1977, s. 132.

*”Şafii Kerim Teala, her ne hastalık indirmişse onun devasını da indirmiştir”.*⁶²

Hastalığı da şifayı da veren Allah’tır. Bakara suresindeki *“Andolsun ki, sizi biraz korku ve açlık; mallardan, canlardan ve ürünlerden biraz azaltma (fakirlik) ile deneriz. (Ey Peygamber!) Sabredenleri müjdele! O sabredenler, kendilerine bir belâ geldiği zaman: Biz Allah'ın kullarıyız ve biz O'na döneceğiz, derler.”*⁶³ ayetleri de bu duruma işaret etmektedir. Zemahşerî (h. 538) ve Beydâvî (h. 692), ayetteki ‘b-l-v’ kökünden gelen ‘imtihan etmek’ fiilini, bir belaya çarptırmak vs. gibi anlamlara gelen ‘e-sa-be’ fiiliyle tefsir eder.⁶⁴ Râzî (h. 606), Kâdî Abdülcebbar’ın bu ayete şöyle bir açıklama getirdiğini nakleder: “Allah bu musibeti kendine nispet etmemiş aksine umumî kılmıştır.” Bu şekilde o, Allah’ın sonsuz kerem ve merhamet sahibi olduğunu ve insanın da sahibi olduğunu vurgulamıştır. Râzî (h. 606)’ye göre ise musibetler, bazen Allah bazen de kul tarafından gelir.⁶⁵ Bu durumda biz Hz. Peygamber’in istirca hadisinde geçen *“Ey Allah’ım! Bu musibetin Sen’den geldiğini biliyorum...”*⁶⁶ ibaresini, dikkate alarak, musibeti verenin de, ondan kurtaranın da Allah olduğunu ve mümine düşenin de, bu musibetten kurtulmak için elinden geleni yapmak ve dua etmek olduğu sonucunu çıkarırız.

İkrime’nin rivayetine göre, bir gece Resulullah (s.a.v)’in kandili sönünce: *“Muhakkak biz Allah’ınız ve muhakkak biz O’na dönücüleriz”* der. O’na: “Bu bir musibet midir Ey Allah’ın Resulü?” diye sorulunca şu cevabı verir: *“Evet, mümini rahatsız eden her şey bir musibettir.”* Ben derim ki: “Bu buyruğun anlamı sahih hadiste sabittir.” Diğer bir rivayette de; Müslim Ebû Saîd el-Hudrî (r.a) ile Ebû

⁶² Buhari, *es-Sahih*, Tıp, 1; Ebû Davut, *es-Sünen*, Tıp, 1.

⁶³ Bakara, 2/155–156.

⁶⁴ Zemahşerî, a.g.e, c. I, s. 205; Nâsiruddîn Ebû Saîd Abdullah b. Ömer b. Muhammed, el-Beydâvî, *Envâru’t-Tenzil ve Esrârü’t-Te’vîl*, Dâru’r-Reşîd, Beyrut, 2000, c. I, s. 151.

⁶⁵ Râzî, a.g.e, c. IV, s. 91–92.

⁶⁶ İbn Mâce, *es-Sünen*, Cenaiz, 55.

Hureyre (r.a)’dan her ikisi de, Rasûlullah (s.a.v.)’ın şöyle buyurduğunu dinlediklerini nakletmişlerdir: “*Mü’mine isabet eden her bir bitkinlik, yorgunluk, hastalık ve üzüntü, hatta kişiyi üzen her bir keder dolayısıyla, mutlaka Allah günahlarından bir kısmını örter.*”⁶⁷ Bu sebeple insan, hastalandığı zaman, iyileşmesi için şifa istemeli ve dua etmelidir.⁶⁸ Çünkü derdi ve dermanı veren de, ilaçlarda şifayı var eden de Allah’tır.⁶⁹

Eğer Allah, dünyadayken bir sıkıntı ve bir darlık gösterirse, onu kaldıracak olan yine ancak Allah’tır.⁷⁰ Şayet insana bir iyilik, bir hayır ve bir bolluk isabet ederse o da Allah tarafındandır. Çünkü Allah, her şeye gücü yetendir. “*Hastalandığım zaman bana şifa veren O’dur.*”⁷¹ ayeti de bu durumu beyan etmektedir. Şunu da belirtmek gerekir ki, bu ayette İbrahim (a.s), hastalığı kendine, şifayı da Allah’a nispet ederek, “bana şifa veren O’dur” buyurmuştur. Böyle konuşması, edebe uygun hareket etmek içindir. Yoksa hastalık da şifa da Allah’tandır.⁷² Hastalık, insanın beden ve ruh sağlığını bozan bir durumdur. Bu itibarla hasta, yeniden sağlığına kavuşmak için her çareye başvurmalıdır.

Yani Allah’tan şifa talep etmekle birlikte, mutlaka tedaviye başvurmalı, ilaç kullanması gerekiyorsa kullanmalı, ameliyat olması gerekiyorsa ameliyat olmalıdır. Kısaca çağdaş tıp neyi gerektiriyorsa onu yapmalıdır.⁷³ Çünkü Hz. Peygamber, tedaviyi emretmiştir.⁷⁴ Kur’an’da, maddî ve manevî anlamda tedaviye başvurulmasının ve tedavinin olumlu sonuçlar vermesinin örnekleri mevcuttur.

⁶⁷ Buhârî, *es-Sahih*, Merdâ, 1; Müslim, *es-Sahih*, Birr, 52; Tirmizî, *es-Sünen*, Cenâiz, 1.

⁶⁸ Buhârî, *es-Sahih*, Tıb, 34–39.

⁶⁹ Bakara, 2/214; Enam, 6/17; Yunus, 10/107; İsrâ, 17/67; Yasin, 35/ 23; Zümer, 38/38.

⁷⁰ Taberî, *a.g.e*, c. III, s. 474.

⁷¹ Şuara, 26/80.

⁷² Sabûnî, *a.g.e*, c. IV, s. 324.

⁷³ İsmail Karagöz, *Diyanet Aylık Dergi*, ‘Bir Konu Bir Ayet’, Mart, 2007, S. 43, s.195.

⁷⁴ Ebû Davut, *es-Sünen*, Tıp, 1; Tirmizî, *es-Sünen*, Tıp, 2.

Kur'an'da Eyyub (a.s.)'ın, hastalığa tutulduğunda, iyileşmek için, hem Allah'a dua ettiği hem de maddî tedaviye başvurduğu anlatılmaktadır.⁷⁵

Ayette Eyyûb (as)'ın ayağını yere vurmasıyla yerden bir su fışkırdığı ve bu su için O'na; *“İşte hem yıkanılacak, hem de içilecek soğuk (bir su)”* şeklinde bir hitapta bulunulmuştur. Yani Ona, *“Bu, kendisiyle yıkanacağın ve böylece de içini temizleyip hastalıklardan sıhhat bulacağın bir sudur.”* denilmiştir. Bu lafzın zâhirî, Eyyûb (a.s) için tek bir gözenin fışkırdığına, onun da bu gözeden su içip yıkandığına ve böylece, Allah'ın izniyle, hastalığın onun içinden ve dışından temizlendiğine delâlet etmektedir.⁷⁶ İnsanlar hastalanabilir özelliktedirler, çünkü zayıf ve âciz varlıklar olarak yaratılmışlardır.⁷⁷ Hastalık, kişinin yemesi, içmesi, giyinmesi ve sağlık kurallarına uyup uymaması gibi bir sebepten olabileceği gibi, İlâhî bir imtihandan da kaynaklanabilir.⁷⁸ Hz. Peygamber bu gerçeği bildiği için, insanlara yeme, içme, giyim düzeni vs. gibi konularda, sağlığın korunmasına fayda sağlayan tavsiyelerde bulunmuştur.⁷⁹

Bu itibarla sağlığı bozan ve hastalığa sebebiyet veren davranışlar yasaklanmıştır. Zehirli, zararlı ve bozulmuş gıdaların alınması, alkol ve uyuşturucu kullanılması⁸⁰, yetersiz ve dengesiz beslenme, soğuk ve sıcakta dikkat etmemek, koruyucu hekimlik kurallarına riayet etmemek ve kazalara sebebiyet vermek, *“kendinizi öldürmeyin”*⁸¹ ayetinin hükmüne dâhil edilerek haram kılınmıştır.⁸² Dinî görevlerin yapılabilmesi, ancak sağlık olduğunda mümkündür. Kişinin, dinî emir ve nehiylere muhatap olabilmesi de akıl sağlığının yerinde olmasına bağlıdır. Bu

⁷⁵ Enbiya, 21/ 83–84; Sa'd, 37/41–44.

⁷⁶ Râzî, *a.g.e*, c. XIX, s. 91.

⁷⁷ Nisa, 4/28; Taberî, *a.g.e*, c. II, s. 497.

⁷⁸ Bakara, 2/155.

⁷⁹ Tirmizî, *es-Sünen*, Deavât, 106.

⁸⁰ Tirmizî, *es-Sünen*, Tıp, 7.

⁸¹ Nisa, 4/29.

⁸² İsmail Karagöz, *a.g.m*, s. 42.

nedenle sağığı korumak bir zorunluluktur. Zira Hz. Peygamber, “*yedi şey gelip çatmadan iyi işler yapmaya bakın*” buyurmuş ve bu yedi şeyden biri olarak da, kişiyi zayıf ve âciz bırakan hastalığı zikretmiştir.⁸³ Yani hastalıktan önce yapmanız gerekenleri yapın, çünkü hastalıktan sonra bunları yapmanıza fırsatınız olmaz, demek istemiştir.

Buna binaen Mavsılî de: “Farizaları yerine getirmekten âciz kalacak şekilde yemeğı kesmek caiz değildir. Zaruret halinde leş yemekten sakınan yahut oruçlu olup bir şey yemeyen ve bu yüzden ölen, günahkâr olur. (Çünkü nefsinin telef etmiştir.) Bedeni aç bırakıp eritmek merhamete aykırıdır. İbadeti terk etmek haram olduğu gibi, ibadeti terke sebep olan şeyi terk etmemek de caiz olmaz” şeklindeki fikhî hükümleri, Hanefî fikhının temel eserlerinden olan ‘el-İhtiyâr’da zikretmiştir.⁸⁴ Bunlardan anlaşılan şudur ki, hem Kur’an hem hadisler hem de İslâm fikhı, insan sağığına önem vermiş ve onun korunması gerektiğini ifade etmiştir. Bu durumun daha iyi anlaşılabilmesi için İslâm’da insana verilen değeri ve onun sağığının korunmasına yönelik, Kur’an’ın tavrını incelemek istiyoruz.

A. KUR’AN’DA İNSANA VERİLEN DEĞER

Kur’an insan sağığına büyük bir önem vermektedir. Bunun sebebini anlayabilmek için İslâm dininde insana verilen değeri bilmemiz gerekmektedir. İşte bu sebeple, konuya insanın ruh ve beden olarak önemini ele alarak başlamak istiyoruz. Çünkü insan, beden ve ruh itibarıyla bir bütündür. Zira o, ruh cevheri ile bedenden ibarettir. Bu görüşe göre insan, ne âlemin içinde ne de ışıında bir varlık olmayıp, ne âlemin içine girmiş ne de onun dışına çıkmıştır. Yine insan ne âleme bağılı ne de ondan ayrıdır. Fakat beden ile tasarrufta bulunma ve onu idare etme

⁸³ Tirmizî, *es-Sünen*, Deavât, 106.

⁸⁴ Abdullah b. Mahmûd b. Mevdûdî, *el-Mavsılî, el-İhtiyâr li-Ta’lîl-l-Muhtâr*, Terc. Mehmet Keskin, Ümit Yayınevi, İstanbul, 1998, c. IV, s. 171–172.

açısından bir ilgisi vardır. Bu tıpkı âlemin ilahının, âlemle ancak tasarruf ve tedbir cihetinden bir ilgisinin olmasına benzer.⁸⁵

Allah yeryüzünü, gökleri ve onlarda bulunanları yaratıp insanoğlunun hizmetine tahsis ederek ona lütfettiği nimetlerini zikretmiş⁸⁶ ve onu yeryüzünde kendine halife tayin etmiştir.⁸⁷ Allah Teâlâ, insan hariç, her canlıyı yüzükoyun yürüyecek şekilde yaratmıştır. İnsanı ise, dimdik, boylu boslu ve yiyeceği şeyleri eliyle alıp yiyebilecek bir şekilde yaratmıştır.⁸⁸ O, ‘eşref-i mahlûkat’ olan insanı, en güzel şekilde (ahsen-i takvim üzere)⁸⁹ yaratmış ve Kur’an’ın merkezine de insanı yerleştirmiştir. Çünkü Kur’an, insana hitap etmektedir. Şu ayet de bu konuyla ilgilidir:

*“Biz, hakikaten insanoğlunu şan ve şeref sahibi kıldık. Onları, (çeşitli nakil vasıtaları ile) karada ve denizde taşıdık; kendilerine güzel güzel rızklar verdik; yine onları, yarattıklarımızın birçoğundan cidden üstün kıldık.”*⁹⁰

İnsanın diğer varlıklardan farklı ve üstün olan tarafları, akıl sahibi olması, konuşabilmesi, iyiyi kötüden seçebilme yeteneğine sahip olması, şeklinin güzel olması, iki ayak üzerinde yürüyebilmesi, boyca uzun olması, işlerini elleriyle görüp diğer ihtiyaçlarını onlarla gidermesi gibi meziyetlerdir.⁹¹ Erzurumlu İbrahim Hakkı, Marifetnâme isimli eserinde; “İnsan bedenî küçük, ruhu ise büyük âlemdir. Âlemden yaratılan her şeyin benzeri insan vücudunda mevcuttur. İnsanın cismi ve canı bütün âlemin bir nüshasıdır”⁹² diyerek, insanın değerini belirtmiştir. Bütün bunlar insanın

⁸⁵ Râzî, *a.g.e*, c. XV, s. 45.

⁸⁶ Taberî, *a.g.e*, c. I, s. 163–176.

⁸⁷ Bakara, 2/30.

⁸⁸ Râzî, *a.g.e*, c. XXIII, s. 245–246.

⁸⁹ Tin, 95/4.

⁹⁰ İsrâ, 17/70.

⁹¹ Taberî, *a.g.e*, c. IX, s. 157; Zemahşerî, *a.g.e*, c. II, s. 653; İbn Kesîr, *a.g.e*, c. II, s. 385; Fethullah Han, *Kur’an ve Kâinat Ayetleri*, İnkılâp Yayınları, İstanbul, 1988, s. 140.

⁹² Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Marifetnâme*, Sad. M. Fuat Başar, Timaş, İstanbul, 1984, s. 9.

yaratıklar arasındaki yerini ve İslâm'ın insana değer verme sebebini açıkça gösteren delillerdir.

Yaratanların en güzeli Allah (cc)⁹³, insanı en mükemmel şekilde yaratıp, güneşi, ayı, yıldızları ve bitki hayvan vs. gibi yaratıkları da hizmetine vererek⁹⁴, onu diğer varlıklar arasında üstün bir mertebeye yerleştirmiştir.⁹⁵ Öyle ki, Allah'ın insanlara verdiği nimetleri hatırlatma esnasında, Allah'ın insanı diğer canlılardan ayrı olarak yarattığı ve onu evrenin kanunlarından çeşitli şekillerde yararlanıp, onlarla uyum sağlayabilecek güçte yeteneklerle donattığı da övgüyle anlatılmıştır.⁹⁶ İnsana bu derece değer verilmesinin doğal olarak bir takım sebep ve sonuçları olacaktır.

B. İNSANA VERİLEN DEĞERİN SEBEBİ

Bu değer vermenin en önemli sebebi, Allah'ın insana ruhundan üflemesidir.⁹⁷ Onun bu ruhu kendisine nispet edişi, ruhun kıymetli, yüce ve kutsî bir cevher olduğuna delâlet etmiştir.⁹⁸ Böyle yüce bir cevheri taşımakla, insan da çok üstün bir özelliğe kavuşmaktadır. Aynı zamanda Allah'ın insana akıl ve düşünme yeteneği bahşetmesi; ona bilmediği şeyleri öğretmesi⁹⁹ ki bu, meleklerin insan karşısında saygıyla eğilmesine sebep olan şeydir.¹⁰⁰ İnsanın boyunun düzgünlüğü, endamının eşsizliği, konuşup yazma yeteneği; Sanata kabiliyetli bir varlık oluşu ve güzeli çirkinden, hayrı şerden ayırabilme özelliği de insanın değerli ve diğer varlıklardan üstün olma sebepleridir.

⁹³ Müminûn, 23/14.

⁹⁴ Nahl, 16/5–15, İbn Mace, *es-Sünen*, 69.

⁹⁵ İsra, 17/70.

⁹⁶ İzzet Derveze, *et-Tefsîru'l-Hadîs*, Terc. Heyet, Ekin Yayınları, İstanbul, 1998, c. IV, s. 6–7.

⁹⁷ Sa'd, 38/71–72.

⁹⁸ Râzî, *a.g.e*, c. XIX, s. 111.

⁹⁹ Alâk, 96/3–4–5.

¹⁰⁰ Kurtubî, *a.g.e*, c. XIX, s. 220.

İnsan, Allah'ın yarattığı varlıklar ve kanunları üzerinde düşünmeye, bu büyük, mükemmel ve en ince ayrıntısına kadar sapsağlam bir şekilde düzenlenip konmuş kanunların arkasında, güçlü, hikmetle yönelten, varlığı vacip, sadece ona boyun eğilmesi gerekli olan; elçilerine, kitaplarına ve peygamberlerine vahyettiği şeriatlarda yer alan emir ve yasaklardan oluşan sınırlarına bağlı kalınması zorunlu olan yüce bir zatın varlığına kanaat getirmeye ve ona ulaşmaya teşvik edilmiştir. Yine o, Allah'ın insanlarda yaratmış olduğu yetenek ve güçleri kullanarak, onlardan faydalanması için, zikredilen hususlarda düşünmeye teşvik edilmiştir.¹⁰¹ Çünkü düşünme kabiliyeti de insanın ayırıcı ve üstün kılıcı özelliklerindendir. Ve o, bu özelliği sayesinde değer verilen bir varlık statüsüne erişir. İnsanın yaratılış maksadı, cehalet, taktid, tekebbür ve temerrüt (inat) değil, aksine, ondan ilim, hikmet ve taatin zuhur etmesidir. Şu halde Cenab-ı Hakk'ın, “*Ben sizin bilmediklerinizi biliyorum*”¹⁰² ayetinin manası şudur: Bu tür mahlûkatta (insanda), her ne kadar kendisini yanlışla, şehvete ve kan dökmeye sevk eden gazap (öfke) bulunsa bile, onu ma'rifetullaha, muhabbetullaha, taate ve hikmete sevk edecek olan akıl da var.

Bu da insana değer verilmesini gerekli kılan önemli sebeplerden biridir. Allah'ın meleklere yukarıdaki şekilde cevap vermesi, insanın bu sıfatları elde etme hususunda gayret sarf etmesini ve cehalet, taklit, ısrar, inat ve tekebbürden sakınması gerektirir. Hâl böyle olunca da, bu hâdisenin keyfiyetine vâkıf olan herkesin, ilahî bilgi ve üstün huyları elde etme hususunda çalışıp çabalaması gerekir.¹⁰³

Allah(cc), insana akıl ve irade özgürlüğü vererek, onu imtihana tâbi tutmuştur.¹⁰⁴ İşte insana seçme özgürlüğü verilmesi, akıllı ve iyiyi kötünden ayıracak

¹⁰¹ İzzet Derveze, *a.g.e*, c. IV, s. 6–7.

¹⁰² Bakara, 2/30.

¹⁰³ Râzî, *a.g.e*, c. XIX, s. 108–109.

¹⁰⁴ İnsan, 76/3; Beled, 90/10.

özellikte yaratılması; görür ve işitir kılınması, onun, inen ayetleri işitmesini ve hikmet sahibi yaratıcının varlığını gösteren kevnî delilleri görmesini sağlamıştır.¹⁰⁵

Böylece insan yeryüzündeki en değerli varlık olma şerefine nail olmuştur. Bu üstün nitelikler de, insanın kendinî sosyal ve tabii çevresinden gelen tehlikelere karşı korumasını ve neslini idame ettirmesini sağlayan önemli birer özelliktir.

C. İNSANA VERİLEN DEĞERİN SONUCU

Elbette ki, Allah'ın insanları bu üstün meziyetlerle donatıp da yeryüzünde başıboş bırakması düşünülemezdi. Nitekim Kur'an'da *"İnsan başıboş bırakılacağını mı zannediyor?"*¹⁰⁶ buyrulurak bu gerçek gözler önüne serilmektedir. İnsan, dünya hayatında, emir ve nehiylerden uzak ve ihmal edilmiş bir hâlde bırakılmayıp, bir takım görevlerle yükümlü tutulmuştur.¹⁰⁷ Bu görevlerin en önemlisi de, bizzat kendisinin yaratılma sebebini bilmek, Yaratan'ını tanımak ve O'na karşı sorumluluk bilinci içinde hareket etmektir. Çünkü dünya bir imtihan yeridir.¹⁰⁸ Bu yüzden de insan dünya hayatının meşakkatlerine ve ahiret hayatının bela ve sıkıntılarına katlanmak durumundadır.¹⁰⁹ Doğal olarak da, o buna donanımlı olarak yaratılmıştır.

Pek tabiidir ki, bu imtihan ebedî olmayıp belli bir süreyle sınırlıdır. Ölüm hadisesi ile son bulacak olan bu imtihanın (dünya hayatı) sonucunda, her insan imtihan esnasında yapıp ettiklerinden hesaba çekilecektir. Ahiret inancının verdiği bu sorumluluk sebebiyle, dünya hayatındaki imtihanın¹¹⁰ gerekleri, olması gerektiği şekilde yerine getirilmelidir. Tabiri caizse bu imtihanın en önemli sorusu başta yer ve gökyüzü olmak üzere tüm kâinatı ve insanı kimin ve niçin yarattığıdır.

¹⁰⁵ Sabûnî, *a.g.e*, c. VII, s. 157.

¹⁰⁶ Kıyamet, 75/36.

¹⁰⁷ İbn Kesîr, *a.g.e*, c. IV, s. 580.

¹⁰⁸ Beled, 90/4.

¹⁰⁹ Abdullah b. Ahmed b. Muhammed Hâfızuddîn Ebû'l-Berekât en-Nesefî, *Medârikü't-Tenzîl ve Hakaiku't-Te'vîl*, Terc. Heyet, Ravza Yayınları, İstanbul, 2006, c. IV, s. 340.

¹¹⁰ İnsan, 76/2.

Tarih boyunca insanlardan bazıları, bu soruya gerçek yanıtından farklı cevaplar bulmuşlar ve doğru yoldan da sapmışlardır. Bunun üzerine Allah (cc), sonsuz merhametinin bir tecellisi olarak peygamberler göndererek kendisini insanlara hatırlatmış ve insanları hidayete davet etmiştir. Peygamberleri aracılığıyla gönderdiği mukaddes kitaplar ve sahifelerle, insanlara imtihan dünyasında yol gösterici, mûciz bir kılavuz ihsan etmiştir. Ayrıca bu kılavuzlara da sımsıkı sarılmamızı¹¹¹ emretmiştir. İmtihanda başarılı olmanın ve bu imtihanın ana gayesi olan ebedî saadete ulaşmanın yolu da buradan geçmektedir.¹¹² Hidayet rehberi¹¹³ olan bu kitaplarda Allah, imtihanın en önemli sorusu diye tabir ettiğimiz, insanı ve kâinatı kimin, niçin yarattığı sorusuna şu şekilde cevap vermektedir:

“Şüphesiz ki Rabbiniz, gökleri ve yeri altı günde yaratan, sonra Arş'a istivâ eden, geceyi, durmadan kendisini kovalayan gündüze bürüyüp örten; güneşi, ayı ve yıldızları emrine boyun eğmiş durumda yaratan Allah'tır. Bilesiniz ki, yaratmak da emretmek de O'na mahsustur. Alemlerin Rabbi Allah ne yücedir!”¹¹⁴

Sayıları rahatlıkla çoğaltılabilecek olan bu ayetlerle Allah, Kur'an'da insanı ve kâinatı kimin yarattığı ve buna kadir olabilecek yegâne kuvvet ve kudreti kim olduğu sorusuna açık bir şekilde cevap vermektedir.¹¹⁵ Yukarıdaki ayetlerde insanın yaratıcısının kendisi olduğunu belirten Allah, onu niçin yarattığını da şu ayetle bildirmektedir:

“ Ben insanları ve cinleri ancak bana ibadet etsinler diye yarattım.”¹¹⁶

¹¹¹ Al-i İmran, 3/102.

¹¹² Neseî, *a.g.e*, c. I, s. 170.

¹¹³ Bakara 2/2–120; İsra, 17 /9.

¹¹⁴ Araf, 7/54; Yunus, 10/3.

¹¹⁵ Muhammed b. Ali eş-Şevkânî, *Fethu'l-Kadîr el-Câmiu beyne-Fenni'r-Rivâyeti ve'd-Dirâyeti fi İlmi't-Tefsîr*, Dâru'l-Fikr, Beyrut, 1995, c. II, s. 612.

¹¹⁶ Zariyat, 51/56.

İşte bu ayette, insan ve cin türünden (irade sahibi olan) varlıkların yaratılışlarının hikmetinin, Allah'ın onlar muhtaç olması değil, yalnızca, Allah'ı tanıyıp O'na ibadet ve kulluk etmeleri olduğu belirtilmektedir.¹¹⁷ O halde bütün akıl ve irade sahibi varlıkların, Allah'ı tanımaları ve kendi var oluşlarını bilinçli olarak O'nun iradesi ve planı ile uyumlu hâle getirmeleri gerekmektedir. İşte bu iki aşamalı tanıma ve isteme kavramlarıdır ki, Kur'an'ın "kulluk" (ibadet) olarak tanımladığı şeye derin anlamını verir.¹¹⁸ İşte Allah'ı tanınması ve O'na kulluk etmesi amacıyla yaratılan insanın, bu görevini layıkıyla yapabilmesi için hayatını sağlıklı bir şekilde idame ettirmesi gerekir. Çünkü hayatın ve kulluğun tadına ancak sağlıklı kimseler varabilir. Zira hasta olan kimsenin hayatındaki birinci önceliği, sağlığını tekrar kazanmanın yollarını aramaktır ki bu da gayet doğal bir hadisedir. Çünkü hastalık bir sıkıntı kaynağıdır ve sağlığı yerinde olmayan bir insan, ibadet etmek şöyle dursun, yemek içmek gibi hayatın devamını sağlayan temel ihtiyaçlardan dahi zevk alamaz. Sağlığı yerinde olan insan, zamanın nasıl geçtiğini fark etmez. Oysa hastalar için zaman, doldurulması gereken ve bitmek bilmeyen bir çile halini alır. Hastanın bulunduğu yerde sağlıklı insanlar bile muzdariptir.

Bu bakımdan insanların gerek birbirleriyle olan münasebetlerinde gerekse Allah'a karşı olan kulluk vazifelerinde, bedenlen ve ruhen sağlıklı olmak, ilişkileri rahatlatan, kolaylaştıran ve normalleştiren bir sebeptir. İşte bu sebeple sağlığı korumak, insan doğasının bir gereği ve kulluk vazifesini iyi yapabilmek için de bir vesiledir. Kur'an'ın, sağlığın korunması hakkındaki en temel öğretisi, insan hayatının devam etmesi gereği üzerine bina edilmiştir.

¹¹⁷ İbn Kesîr, *a.g.e*, c. IV, s. 303; Yazır, *a.g.e*, c. VI, s. 592–593.

¹¹⁸ Muhammed Esed, *Kur'an Mesajı/Meal Tefsîr*, Terc. Ahmet Ertürk, İşaret Yayınları, İstanbul, 2000, s. 1072.

1- Kur'an'ın İnsan Hayatına Verdiği Önem

İslâm'a göre insan ne bir et parçasından ne de yalnız ruhtan ibarettir. İnsan bedenî ve ruhuyla bir bütün teşkil etmektedir.¹¹⁹ Dünya hayatında insanın bedenî ve ruhu et ve tırnak gibi birbirinden ayrılmaz bir bütündür. Bu sebeple insan, hem bedenîni hem de ruhunu sağlıklı tutmakla mükelleftir. Canın korunması da bunun ilk ve en önemli aşamasıdır.

Aksi durumda sağlıktan ve onun korunmasından bahsetmek anlamsız olur. Çünkü Allah'ın kendi ruhundan üflediği insan ruhu ve onun dünya hayatındaki seyahat vasıtası olan beden, Allah'ın insana bir emanetidir ve insan, emanetini korumak zorundadır. Bu yüzden de İslam, insanın can güvenliğine, diğer bir ifadeyle hayat hakkına büyük önem vermiş ve insan hayatının dokunulmaz olduğunu ifade etmiştir.

Bunun doğal bir sonucu olarak da İslâm'da 'zarurat-ı dîniyye' şeklinde ifade edilen temel değerler sıralamasında 'canın muhafazası' önemli bir yer tutmaktadır. Hatta dinîn, canın, aklın, neslin ve malın muhafazasından müteşekkil olan bu zarurat-ı dîniyyenin diğer dört temel ilkesinin de, doğrudan yada dolaylı olarak canın korunmasıyla alakalı olduğunu söylemek bile mümkündür.¹²⁰ Çünkü hayatta olmayan bir insanın aklı, dinî vs. olamaz. Akıl, din, mal, vs gibi şeyler, yaşayan insanlar için söz konusu olabilen şeylerdir. İşte, İslâm'ın, insan hayatını değerli kılmasının temel nedenlerinden biri, belki de en önemlisi budur.

Nitekim İslâm dinînin, canın muhafazası için kesin olarak yasaklanmış konularda bile tavizler vermesi de bunu apaçık bir şekilde göstermektedir. Öyle ki

¹¹⁹ Râzî, *a.g.e.*, c. XIX, s. 111; Muhammed Kutup, *İslâm Terbiye Metodu ve Ahlâk Sistemi*, Çev. Ali Özek, Huzur Yayınları, İstanbul, 1977, s. 34.

¹²⁰ Şükrü Özbuğday, *Cana Kıyma, Kan Davası ve İntihar*, D.İ.B. Yayınları, Ankara, 2005, s. 15.

taviz vermek şöyle dursun, canın muhafazası için bu yasakların ihlal edilmesi dahi teşvik edilmiştir. Şu ayet de bunu ifade etmektedir:

*“Kalbi imanla huzura kavuşmuş olduğu halde inkâra zorlanan hariç, kim iman ettikten sonra Allah’ı inkâr eder ve kalbini inkâra açık tutarsa Allah’ın gazabı onların üzerindedir. Bunlara büyük bir azap vardır.”*¹²¹ Bu ayet hakkında Abdullah b. Abbas şöyle bir rivayette bulunmuştur: “Bu ayet, Ammar b. Yâsir hakkında nazil olmuştur. Müşrikler, Mekke’de, Ammar’ı, babası Yâsir’i ve annesi Sümeyye’yi, iman etmelerinden dolayı yakalamışlar ve onları inkâra zorlamak için çeşitli işkenceler yapmışlardır. Ammar’ın annesi Hz. Sümeyye, ayaklarından iki ayrı deveye bağlamışlar ve “Sen, müslüman erkeklere göz dikerek müslüman oldun” diyerek çeşitli işkenceler yapmışlardır. Sonra da onu develere sürükletmişler ve edep mahalline mızrak saplayarak şehit etmişlerdir. Ammar’ın babası Yâsir de işkenceler sonunda şehit olmuştur. Bunlar, İslâm’ın ilk şehitleridirler.

Ammar ise, işkencelere dayanamayarak, kalbi imanla dolu olduğu hâlde, diliyle müşriklerin istediklerini söylemiştir. Bunun üzerine Resulullah’a Ammar’ın inkâr ettiği haberi getirilmiş, Resulullah da şöyle buyurmuştur: *“Hayır olamaz, Ammar tepesinden tırnağına kadar imanla doludur. İman onun kalbine işlemiştir.”* Nihayet Ammar ağlayarak Resulullah’ın huzuruna gelmiş, Resulullah da ona *“Kalbini nasıl buluyorsun?”* diye sormuş o da ‘imanla dolu buluyorum’ demiştir. Resulullah da ona *“Sana aynı şeyi yaparlarsa sen de aynı şekilde davran”* buyurmuştur.¹²²

Aynı şekilde, Hz. Peygamber’in, Müseylemetü’l-Kezzab’ın yakaladığı iki kişiden birincisinin, onu peygamber olarak kabul ettiği için salıvermesi, ikincisinin ise, kendi peygamberliği konusundaki soruya ‘dilsizim’ diye cevap verdiği için

¹²¹ Nahl, 16/106.

¹²² Taberî, a.g.e. c. V, s. 239; Yazır, a.g.e, c. V, s. 99; Zuhaylî, a.g.e, c. VII, s. 441–442.

öldürmesi olayına yaptığı yorum, insanın canını koruması için elinden gelen her şeyi yapma konusunda serbest bırakıldığının bir göstergesidir. Resulullah bu olayı duyunca şöyle buyurdu: *”İlki Allah’ın iznini yeğledi, ikincisi hakkı açıkladı.”*¹²³

İşte, zikredilen ayet ve nüzul sebebinde Hz. Peygamber’in uygulaması ve ikinci olaydaki yorumu, zorlama durumlarında canı korumak için, zahiren olmak kaydıyla, inancın dahi inkârına müsaade edildiğini göstermektedir. Hatta bu durumda inkâr emredilmektedir ki, bu da canın azizliğini gösteren bir durumdur. Ancak şunu da belirtmek gerekir ki, dinî aziz kılmak için ölümü göze alarak küfür sözlerinden kaçınmak bir takva hareketidir. Ve bu konuda takva ile hareket etmek hem daha güzel hem de daha üstündür.¹²⁴ Âlimler küfür üzerine zorlanan ve şehitliği tercih eden kimsenin Allah katında ruhsatı tercih eden kimseden daha büyük ecre nail olacağı hususunda ittifak etmişlerdir.¹²⁵ Her ne kadar zorlanma durumunda inkâr sözü sarf etmemek takva işi olsa da, yine de göz ardı edilmemesi gereken bir gerçek vardır ki, o da insan canının aziz olduğudur. Çünkü insan, Allah’ın yeryüzünde bilinmesi, şanının yüceltilmesi, kulluk bilincinin var olması ve devam etmesi için gereklidir. Can bu yüzden azizdir ve bu yüzden canın muhafazası, dinîn muhafazasına tercih edilmelidir. İnsan canını korumanın dinîn muhafazasına tercih edilebileceğini gösteren önemli bir delil de şu ayettir:

*“Şüphesiz ki Allah size leşi, kanı, domuz etini bir de Allah’tan başkası adına kesilenleri haram kıldı. Bir kimse mecbur kalır, zaruret haddinî aşmadan ve başkalarının hakkına tecavüz etmeden bunlardan yerse ona günah yoktur. Şüphesiz ki Allah, çok bağışlayan ve çok merhamet edendir.”*¹²⁶

¹²³ Zemahşerî, *a.g.e*, c. XI, s. 219; Kurtubî, *a.g.e*, c. X, s. 188; İbn Kesîr, *a.g.e*, c. XI, s. 588.

¹²⁴ Yazır, *a.g.e*, c. V, s. 99.

¹²⁵ Zuhaylî, *a.g.e*, c. VII, s. 445–449.

¹²⁶ Bakara, 2/173,

Bu ayetle birlikte yenmesi haram olan yiyecekler açıklanmıştır. Fakat bir kimse, zaruret dolayısıyla, Allah'ın haram kıldığı her hangi bir şeyi, başkasını bulamamak ve ölümden korkmak sebebiyle yemek zorunda kalıyor ve bizatihi onu arzulamıyor ise, ihtiyaç miktarını da aşmaksızın yemesinde onun için bir vebal yoktur.¹²⁷ Bu ise canı korumak ve onu helak olmaya maruz bırakmamak içindir. Ayrıca açlık dolayısıyla ölecek noktaya gelmek, meyteyi ve kanı yemenin zararından daha büyük bir zarardır.¹²⁸ Kur'an'ı ruhlarında özümsemeyi başarmış İslâm âlim ve fakihleri, bu ayetlere dayanarak, haram gıdayı yemeyerek ölen kişinin, dinen sorumlu olacağına dahi hükmetmişlerdir.¹²⁹ İslâm, haram gıdalardan ve inanç meselelerinden taviz vermekle kalmamış, haram maddelerle tedaviye de müsaade etmiştir.¹³⁰ Kur'an'da canın muhafazası için önemli yasaklardan tavizler verilirken, azgınlık ve aşmama şartının getirilmesi, İslâm'da ihlâs ve samimiyete verilen önemin bir işaretidir. Nitekim Ahmet Cevdet Paşa, Mecelle'yi kaleme alırken, Kur'an'ın insana değer veren ruhundan beslenmiş olmalı ki, "Zaruretlar haramları mubah kılar"¹³¹ kaidesine ulaşabilmiş ve insan hayatının muhafazasına katkıda bulunmuştur.

Bütün bu bilgilerden şu sonucu çıkarmak mümkündür: Din hayat sahibi insanı muhatap olarak kabul etmektedir. Bu sebeple akıl, mal, nesil gibi değerlerin muhafazası da canın muhafazasına bağlıdır. İşte bu ve benzeri gerekçelerle İslam'da insan hayatına büyük önem verilmiştir. İslâm insan hayatına bu derece önem

¹²⁷ Kurtubî, *a.g.e.*, c. XI, s. 224–225; Muhammed b. Muhammed, Ebû-Bekr İbn ü'l-Arabî, *Ahkâmü'l-Kur'an*, Dâru'l-Fikr, Beyrut, 1996, c. I, s. 54–58; İbn Kesîr, *a.g.e.*, c. I, s. 205.

¹²⁸ Zuhaylî, *a.g.e.*, c. I, s. 366–368.

¹²⁹ Geniş bilgi için bkz. Ebû Bekir Muhammed b. Ahmet Ebû-Sehl, *el-Mebsut*, Dâru'l-Fikr, Beyrut 1978, c. 24, s. 48.

¹³⁰ Ayrıca şunu da belirtmek gerekir ki, İslâm fakihleri, haram maddelerle tedavi konusunda bir takım şartlar koymuşlardır. Bunlar; Bir hastalığın tedavisi için, yenilmesi veya kullanılması haram bir maddenin, mesleki ehliyet ve dürüstlüğüne güvenilen mütehassıs bir doktor tarafından tavsiye edilmesi ve hastalığın tedavisi için söz konusu haram maddenin yerini tutacak helal bir maddenin bulunmamasıdır. Şükrü Özbuğday, "İçki Müptelası ve Madde Bağımlılarının Topluma Kazandırılmaları", *Diyanet Aylık Dergi*, Eylül, 2005, s. 3.

¹³¹ Mustafa Yıldırım, *Mecellenin Külli Kaideleri*, İzmir İlahîyat Fakültesi Vakfı Yayınları, İzmir, 2001, s. 74.

vermekle kalmamış, aynı zamanda, insan hayatına kastedilmesini önlemek için bir takım tedbirler almayı da ihmal etmemiştir. Şimdi bu tedbirleri inceleyelim.

2- Kur'an'ın İnsan Hayatını Korumaya Yönelik Aldığı Tedbirler

İnsanların birbirlerine karşı işleyebilecekleri suçların en ağır ve en büyük günahlardan olan haksız yere adam öldürme fiili, insanlığın yeryüzünde boy göstermeye başladığı tarihten itibaren var olan kötü bir iştir. Bunu, Kur'an'daki Hz. Âdem'in iki oğlu Habil ve Kâbil kıssasından öğrenmekteyiz.¹³² Ne yazık ki, insanların dine olan bağlılığı ve birbirlerine karşı olan davranış ve tutumları mevcut halde devam ettikçe, diğerine yaşama hakkı tanımayan bu kötü fiil kıyamete kadar devam edecek gibi görünmektedir. Ve insanlar, Allah'a ait olan yaratma ve öldürme hakkını,¹³³ uhdelerine almaya çalışacaklardır. Oysaki öldürmeye de, diriltmeye de gücü yeten, başkası değil sadece O'dur. Bunun içindir ki Yüce Allah, zamiri tekrarlayarak bunların, yalnız kendisine has fiiller olduğu açıklamıştır.¹³⁴

İşte böylesine büyük bir suç olan katl, tarihteki ve günümüzdeki bütün dinlerde, ahlâkî öğretilerde ve hukuk sistemlerinde ağır bir dille kınanıp yasaklanmıştır. Ayrıca bu fiili önleyip, adaleti de sağlayarak toplum vicdanını tatmin etmek için bir takım maddî ve manevî yaptırımlar uygulanmıştır. Yeryüzünde hüküm sürmüş veya sürmekte olan dinlerin, ahlâkî öğretilerin ve hukuk sistemlerinin en üstünü ve en mükemmeli olan İslâm dîni de, insanın en tabii hakkı olan hayat hakkını, hukukun teminatı altına almış ve bunun için birtakım müeyyideler koymuştur. Bunları, uygulanacağı yer ve zamanı göz önünde bulundurarak dünyevî ve uhrevî yaptırımlar diye tasnife tabi tutabiliriz.

¹³² Maide, 5/27-31.

¹³³ Necm, 53/44.

¹³⁴ Sabûnî, *a.g.e.*, c. VI, s. 233.

a- Dünyevî Yaptırımlar

Kur'an-ı Kerim'de insanın yaratılması ve dünyaya gönderilmesi hadisesi anlatılırken, meleklerin, insanoğlunun yeryüzünde bozgunculuk çıkarıp kan dökeceği şeklinde bir itirazda bulunduklarından söz edilir.¹³⁵ Melekler, Allah'ın verdiği bir bilgi ile veya kendilerinden başka isyan edemeyecek bir olmadığı bilgisiyle, insanın soyundan gelecekler arasında masiyetler işleyerek fesat çıkartacak, haksızca ve haddi aşarak kanlar dökecek kimselerin bulunacağını anlamışlar ve Allah'a böyle bir soru yöneltmişlerdir. Çünkü insanlar, işlerini irade ve seçimlerine dayanarak yapacaklardır. Zira onlar çamurdan yaratılmışlardır ve madde onların yapılarının bir parçasıdır. Bu şekilde olan bir yaratığın ise hata işleme ihtimali daha yüksektir.¹³⁶ Hakikaten de Hz. Âdem'in iki oğlu Hâbil ile Kâbil arasında, bu hadise cereyan etmiş, Kâbil, Hâbil'i kıskançlıktan doğan eden aşırı kini sebebiyle öldürmüştür. Hâbil ise gerçek bir mümin tavrı sergileyerek aynı fiile ortak olmaktan kaçınmıştır. Onun bu davranışının sebebi, Allah'tan gerçek anlamda korkması; biri insanı öldürme günahı diğeri de öldürülenin önceden işlemiş olduğu fiillerin günahı olmak üzere, iki türlü günah yüklenme korkusu; cehennemlikler ve zalimlerden de uzak olma arzusudur.¹³⁷

Bu sebeple, *“Kim güzel bir sünnet(adet) başlatırsa kendisine hem o davranışın hem de kıyamet gününe kadar onu örnek alanların sevabı verilir. Yine kim de kötü bir sünnet başlatırsa, kendisine hem o davranışın hem de kıyamete kadar onu örnek alanların günahı yüklenir.”*¹³⁸ hadis-i şerifinde belirtilen kaide gereğince işlenen tüm cinayetlerden Kâbil'e de günah yazılır. Çünkü o, cana kıyma fiilin ilk işleyen kişidir ve bu yönde kötü bir sünnet oluşturmuştur.

¹³⁵ Bakara, 2/30.

¹³⁶ Taberî, *a.g.e*, c. I, s. 157; Zemahşerî, *a.g.e*, c. I, s. 209.

¹³⁷ Kurtubî, *a.g.e*, c. VI, s. 165–167.

¹³⁸ Müslim, *es-Sahih*, İlim, 15, Zekât, 69; İbn Mace, *es-Sünen*, Mukaddime, 14; Darimî, *es-Sünen*, Mukaddime, 44; Ahmed b. Hanbel, *el-Müsned*, IV, 362.

Bu da, İslâm'ın adam öldürme de dâhil olmak üzere, günah işlemeyi önleme konusunda almış olduğu bir tedbirdir. Ayrıca Kur'an'da öldürülen kişinin günahı da katile yüklenmektedir. Bunu Habil Kâbil olayında, Hâbil'in kendisini öldürmek isteyen kardeşi Kâbil'e *“Ben isterim ki, sen benim günahımı da kendi günahını da yüklenip varırsın da, o ateşe layık olanlardan olursun. Zalimlerin cezası işte budur”*¹³⁹ şeklindeki hitabından anlamaktayız. İslâm hukukuna göre herkes kendi günahından mesuldür. Fatır suresi 18. ayet bunu açık bir şekilde ifade etmektedir: *““Hiçbir günahkâr başkasının günahını yüklenmez. Yüğü (günahı) ağır gelen kimse onu taşımak için (başkasını) çağırırsa, bu çağırdığı akrabası da olsa, onun yükünden bir şey yüklenmez. Sen ancak görmeden Rablerinden korkanları ve namazı kılanları uyatabilirsin. Kim temizlenirse o, kendi menfaatine temizlenmiş olur. Neticede dönüş Allah'adır”*¹⁴⁰ O halde bu ayeti nasıl anlamamız gerektiği sorusu gündeme gelmektedir.

İbn Abbas, İbn Mes'ud, Hasen ve Katâde'den gelen rivayetlerde bu ayet şu şekilde açıklanmaktadır: Benim günahım demek, muzafın hazfi¹⁴¹ ile 'öldürülme günahımı' yani beni öldürme günahını 'senin günahın' da, bundan önceki, mesela bu günah kurbanın kabul edilmemesine sebep olan günah olabilir. Taberî (h. 310)'den naklen Mücahit tarafından yapılan yorum ise şöyledir: “Eğer bir kimse doğrudan veya dolaylı olarak, kendi günahından doğmayan bir şiddet eylemi sonucu öldürülürse, önceki günahları affedilir. Bir tahrikin olmadığı ölümlerde katil cinayet

¹³⁹ Maide, 5/29.

¹⁴⁰ Fatır 35/18; Ali Arslan, *Büyük Kur'an Tefsîri*, Arslan Yayınları, t.y, c. XIII, s. 365; Bir başka ayette de *“İnsana çalışmasından başka bir şey yoktur. Ve çalışması da yakında görülecektir. Sonra ona tastamam karşılığı verilecektir”* buyrulmaktadır. Necm, 53/41.

¹⁴¹ Râzî, a.g.e, C. IX, s. 33.

günahına ilaveten, masum kurbanın geçmişte işlemiş olabileceği günahları da yüklenir.”¹⁴²

Ayete müfessirlerin getirdiği yorumdan da anlaşılmaktadır ki, Kur'an, normal durumun aksine katl olayını engellemek için olsa gerek ki, maktulün günahını da katile yüklemektedir. Yine Allah, aziz bir varlık olarak yarattığı insanın hayat hakkını korumak ve insanların, birbirlerinin bu temel haklarına saygı göstermelerini temin etmek için, onlardan birine karşı haksız yere yapılan katl fiilini, bütün insanlığa yapılmış bir fiil olarak kabul etmiştir: *“Kim bir canı, bir can mukabilinde veya yeryüzünde bir fesat çıkarmaktan dolayı olmayarak öldürürse bütün insanları öldürmüş gibi olur. Kim de onu diriltirse bütün insanları diriltmiş gibi olur. Celalim hakkı için, peygamberlerimiz onlara beyyineler getirmişlerdi. Sonra, muhakkak ki İçlerinden pek çoğu, bunların arkasından, yeryüzünde mutlaka haddi aşmaktadırlar.”*¹⁴³

Bu şu demektir: Kim birisini öldürürse, bütün müminler onun hasmıdır. Zira o, hepsini o müminlerden mahrum bırakmıştır. Kim de mümin bir canın yaşamasına vesile olursa, o da bütün insanları diriltmiş gibi olur. Yani, herkesin ona teşekkür etmesi gerekir. Şöyle de denilmiştir: Bir tek katilin günahı, hepsini öldürenin günahı gibi değerlendirilmiştir. Yüce Allah ise dilediği hükmü koyabilir.¹⁴⁴ Tek bir insanın öldürülmesini bütün insanların birden öldürülmesine benzetmek, bir kimseyi haksız yere kasten öldürme işinin ne kadar büyük bir günah olduğunu iyice beyan etmek içindir.

Yani nasıl ki bütün insanların öldürülmesi herkesçe çok büyük bir günah ise, aynı şekilde tek bir insanın öldürülmesi de çok büyük ve korkunç bir suçtur.

¹⁴² Yazır, *a.g.e*, c. III, s. 59; Esed, *a.g.e*, s. 192.

¹⁴³ Mâide, 5/32.

¹⁴⁴ Kurtubî, *a.g.e*, c. VI, s. 177–180.

Binaenaleyh, bu ifade ile kastedilen, her ikisinin de büyüklük ve vahamet bakımından birbirine benzediğini ortaya koymak olup, büyüklüğün miktarı bakımından denk olduklarını beyan etmek değildir. Bu, nasıl çok büyük ve vahim bir suç olmasın ki? Çünkü Cenabı Hak: *“Kim bir mümini kasten öldürürse, cezası, içinde ebedi kalıcı olmak üzere cehennemdir...”*¹⁴⁵ buyurmuştur.¹⁴⁶ Zira haksız yere birini öldüren katil, hayat hakkına tecavüz etmiş, haksız yere kan akıtmanın haramlığını ve canların dokunulmazlığını çiğnemiş, insan öldürmeye yol açmış ve diğerlerine de cesaret vermiş olur. İşte bu sebeple, bir kimseyi öldüren, bütün insanlığı öldürmüş gibi Allah’ın şiddetli gazabını hak etmiş olur ve onun da hayat hakkı kalmaz.

Kanının akıtılması helâl, katli vacip olur. Bu gibi katilleri öldüren de, herkesi öldürmüş gibi olmaz, bilakis fesatçı katilin hak ettiği cezayı vermiş olur. Bu da katl fiilinin önlenmesine ve hayatın korunmasına bir teşviktir.¹⁴⁷ Aynı şekilde başka bir ayette de, bir insanı yaşatmak da bütün insanlığı yaşatmakla eş tutularak, hayatın korunması teşvik edilmiştir. İşte bu ayetlerle umumî bir belayı önleyip, yine umumî bir faydayı insanlara vazeden Allah (cc), tüm ikazlara rağmen, bu kötü fiili işleme konusunda ısrar edenlerin kesin bir şekilde cezalandırılmaları için şu ayetlerle kısası emretmiştir:

“Ey iman edenler! Öldürülenler hakkında size kısas yazıldı, (farz kılındı). Hür insana karşı hür insan, köleye karşı köle, Kâdına karşı Kâdın. Ama öldüren katil öldürülenin kardeşi (varisleri) tarafından affedilirse, öldüren kişiye örfe uyması ve affedene (diyet vererek) iyilikte bulunması gerekir. İşte bu size Rabbiniz tarafından bir hafifletme ve rahmettir. Artık kim de bundan sonra haddi aşarsa ona elim bir

¹⁴⁵ Nisa, 4/93.

¹⁴⁶ Râzî, a.g.e, c. IX, s. 39–40.

¹⁴⁷ Yazır, a.g.e, c. II, s. 161.

azap vardır. Ey akıl sahipleri, kısısta sizin için hayat vardır. Böylece korunursunuz.”¹⁴⁸

“Haklı bir sebep olmadıkça, Allah’ın, öldürülmesini haram kıldığı cana kıymayın. Kim haksız yere öldürülürse, biz onun velisine yetki vermişizdir. Ancak o da (kisas yoluyla) öldürmede meşru ölçüleri aşmasın. Çünkü kendisine yardım edilmiştir.”¹⁴⁹

Ayetlerde açıkça görüldüğü gibi İslâm dinî, kutsal saydığı hayat hakkına yapılan saldırıları engellemek için, bu fiile yeltenenlerin misli ile cezalandırılmalarını emretmiştir. Tabiri caizse katile misilleme yaparak, benzer davranışta bulunması muhtemel kişilere gözdağı vermiştir. Yaşamayı seven birinin, öldürüleceğini bile bile katl suçunu işlemesi, pek olası bir ihtimal gibi gözükmemektedir. Bu da öncelikle bireylerin, sonra da toplumların yaşama hakkına yönelik büyük bir tedbir ve korumadır. Ve bunu da Kur’an, bizzat öldürenin öldürülmesi şeklinde tezahür eden evrensel ve çağlar üstü bir prensip ile (*Ey akıl sahipleri kısısta sizin için hayat vardır...*)¹⁵⁰ ayeti ile gerçekleştirmiştir. Kisas, öldürülmesi istenen kimse için bir hayattır.

Çünkü onu öldürmeyi düşünen kimse kisas edileceğinden korktuğu zaman, o kimseyi öldürmekten vazgeçer. Böylece de o kimse öldürülmemiş olur. Kisasın, bu ikisinin dışında kalan kimseler için de hayat olduğu hususuna gelince, bu da bir gerçektir. Çünkü kisasın meşru kılınmasında, öldürmeyi düşünen kimseyle, öldürülmesi düşünülen kimsenin hayatta kalması söz konusudur. Bu ikisinin hayatta kalmasında da, onlara yardımcı olacak kimselerin hayatta kalmalarının mevcudiyeti söz konusudur. Çünkü öldürme sebebiyle meydana gelen fitne büyür, böylece bu

¹⁴⁸ Bakara, 2/ 178-179.

¹⁴⁹ İsrâ, 17/33.

¹⁵⁰ Bakara, 2/179.

fitne bir grup insanın öldürülmesine kadar varan çekişmelere yol açar. Kisasın meşru olduğu göz önüne alındığında bütün bunlar meydana gelmez. Bunların meydana gelmemesindeyse, herkesin hayatta kalması söz konusudur.¹⁵¹ Ayrıca kısas yetkisini kişilere bırakmayıp, devlet uhdesine tahsis ederek kan davası vs. gibi fitne hareketlerinin de önünü almıştır. Bu evrensel kanunla hem suçlu cezalandırılmış, hem de mağdurun hakları güvence altına alınmıştır.

Bununla birlikte Kur'an, kasıt olmaksızın meydana gelen öldürme olaylarında da, diyet verme ve köle azat etme gibi müesseseler koyarak, katile, maktulün yakınlarının rızası dâhilinde, hayatta kalma şansı tanımaktadır. Başlı başına bu ayet bile, Kur'an'ın insan hayatına verdiği önemi gösteren nadide bir yasadır. Çünkü en büyük günahlardan kabul ettiği ve kesin bir şekilde yasakladığı bir fiili işleyene bile, hayatın korunması kaidesine uygunluk olması sebebiyle kolaylık göstermektedir. Ayette şöyle buyrulmaktadır:

*“Bir müminin diğer mümini yanlışlık dışında öldürmesi asla caiz değildir. Bir mümini yanlışlıkla öldürenin, bir mümin köleyi azat etmesi ve öldürülenin ailesi bağışlamadıkça, ona diyet ödemesi gerekir. Eğer o mümin, size düşman bir topluluktan ise mümin bir köleyi azat etmek gerekir. Şayet aranızda anlaşma olan bir millettense, ailesine diyet ödemek ve mümin bir köleyi azat etmek gerekir. Bulamayana, Allah tarafından tövbesinin kabulü için, art arda iki ay oruç tutmak gerekir. Allah bilendir, Hakîm'dir.”*¹⁵²

Ayette görüldüğü gibi hata ile adam öldüren kişinin bir köle azat etmesi ve maktulün yakınlarına diyet ödemesi gerekmektedir. Bu meyanda Kurtubî (h. 671) şunları bildirmiştir: “Yine denildiğine göre, öldürülen kimsenin şahsında yüce

¹⁵¹ Râzî, a.g.e, c. IV, s. 296–297.

¹⁵² Nisa, 4/92.

Allah'ın hakkı askıya alındığından dolayı, ona bedel olmak üzere köle azat edilmesi farz kılınmıştır. Çünkü ölenin bizzat kendisinin yaşama hakkı vardı ki, bu da hayat nimetinden yararlanmak ve hayatta bulunanlara helal olan tasarruflarda bulunmaktı. Bununla birlikte, bu kimsenin neslinden Allah'a ibadet edecek ve itaat edecek kimselerin gelmesi de umulmakta idi. Bu nass, her ne kadar hataen öldüren kimse hakkında ise de bu hususta kasten öldüren de onun durumundadır.”¹⁵³

Bu ayetle ilgili olarak M. Hamdi Yazır da şunları ifade etmektedir: “Bir müminin öldürülmesinde biri Allah hakkı, biri de kul hakkı olmak üzere iki hak ortaya çıkar. Hayat öncelikle Allah hakkıdır. Hürriyet de bir tür hayattır, bu da Allah hakkıdır. Allah'ın kullarından bir müminin, Allah hakkı olan hayatının yok edilmesine karşılık, diğer bir mümin kula hürriyet vererek yeni bir hayat kazandırmak, hatayla katil olan müminin günahını örtmeye sebep olacak en güzel ve munasip bir kefarettir ki, bunda bir yönden ceza bir yönden de ibadet manası vardır...”¹⁵⁴

Buradan şu sonucu çıkarabiliriz: Hata ile adam öldüren bir kişi köle azat ederek, yok ettiği bir canın yerine, başka bir cana hürriyet vererek uhrevî sorumluluktan kurtulmak ümidiyle bir ibadet yapmış olmaktadır. Diyet ödeyerek de maktulün yakınlarının gazabından kurtulmuş ve böylece hayatını idame ettirme şansı yakalamış olmaktadır. Allah bu ayeti inzal ederek, kasıt olmayan durumlar hariç olmak üzere, asıl olan ‘eceli ile ölünceye kadar insanın hayatta kalması’ kaidesinin önemine vurgu yapmış ve yeni kanlar akıtılmasını önlemek istemiştir.

¹⁵³ Kurtubî, *a.g.e.*, c. V, s. 376–378.

¹⁵⁴ Yazır, *a.g.e.*, c. II, s. 568.

Zira daha önce de belirtildiği gibi insan, yaratılma gayelerini (Allah'ı tanıma, bilme kulluk etme vs.¹⁵⁵ gibi) ifa edebilmesi için yaşaması gerekir. Zaten kutlu İslâm Peygamberi de, Taif seferinde Taifliler kendisini taşıdığı zaman Cebrail (a.s.)'ın; *“Beddua et, şu dağı Taifliler'in üzerine yıkıp onları helak edeyim”* şeklindeki teklifine de aynı sebeple onay vermemiştir.¹⁵⁶ Şefkat Peygamberi, bu teklifi, Taif neslinden, Allah'a inanıp, yaratılma gayelerine muvafık hareket etmesi muhtemel insanlar çıkar ümidiyle reddetmiştir. Nitekim kısa bir müddet sonra, Taif halkı İslâm'la müşerref olmuşlar ve Hz. Peygamber'in insana verdiği değer neticesi de gözler önüne serilmiştir. Aynı şekilde, Mekke'nin fethi esnasındaki küçük çatışma da, Hz. Peygamber'i son derece üzmüş ve İslâm'ın azılı düşmanlarının öldürülmesine dahi rıza göstermemiştir.

Çünkü Mekke'nin fethinde amaç, insan öldürmek değil, doğru yolu göstermek ve hakikati öğretmektir. Silah son çaredir. Burada ilk çare olarak kullanıldığı için Hz. Peygamber'in tatlı bakışlarında ve güler yüzünde bir değişiklik meydana gelmiş ve üzüldüğü her halinden belli olmuştu¹⁵⁷ Hayatında Hz. Peygamber'i örnek alması gereken müminler de, bir mümini öldürmeye niyet ettiğinde, tıpkı Hz. Peygamber'in yaptığı gibi, o kişinin veya onun neslinden, yeryüzünde Allah'ı yüceltecek kimselerin gelebileceği ihtimalini göz önünde bulundurmalı ve yanlış bir hareket yapmaktan kendinî alıkoymalıdır. Muhatabıyla olan problemini zorbalık etmeden, medenîce halletmeye çalışmanın yollarını aramalıdır.

Kısaca özetlemek gerekirse, insanların birbirleriyle olan ilişkilerindeki en önemli kural, her bireyin yaşama hakkına saygı göstermeleridir. Çünkü her insana

¹⁵⁵ Zâriyat, 51/56.

¹⁵⁶ Ebû Muhammed Abdullah, İbn Hişam, *Sîretü'n-Nebeviyye*, Tah. Mustafa es-Saka, Kahire, 1955, s. 279–281.

¹⁵⁷ Celal Yıldırım, *İlmin Işığında Asrın Kur'an Tefsiri*, Anadolu Yayınları, İstanbul, 1992, c. II, 596–597.

yaşamı ve yaşama hakkını veren Allah'tır ve onu geri almak da yalnızca O'nun hakkıdır.¹⁵⁸ İşte Allah, tamamen zatına ait olan bu hakkını korumak için, Kur'an'a bir takım yaptırımlar koymuştur. Buraya kadar anlatılanlar bu yaptırımların dünyevî boyutlu olanları idi. Bir de bunların ahiret hayatını ilgilendiren boyutu vardır.

b- Uhrevî Yaptırımlar

Din, dünya hayatından ziyade, uhrevî fonksiyonları olan bir inanç sistemidir. Çünkü dünya, gelip geçicidir ve ahiretin tarlasıdır. Yani dünya, ebedî hayat olan ahiret hayatına bir önhazırlık mesabesinde ve dünyadaki yaşam biçimi, ahiret hayatını belirler. Bu sebeple dünya hayatındaki sevap ve günahların asıl karşılığı ahirette görülecektir. İnsan hayatına son vermek de en büyük günahlardan biri olduğuna göre, Allah (cc), bu fiili önlemek için dünyevî tedbirlerin yanında bir de uhrevî tedbirler almıştır. İşte Allah, Nisâ suresinde adam öldürmenin uhrevî cezasını şöyle dile getirmektedir:

*“Kim bir mümini kasten öldürürse, cezası, içinde ebedi kalıcı olmak üzere, cehennemdir. Allah ona gazap etmiştir, ona lanet etmiştir ve ona çok büyük bir azap hazırlamıştır.”*¹⁵⁹

Allah (cc)'a ve ahiret gününe inanan bir insana verilebilecek en büyük ceza, şüphesiz ki, ebediyen cehenneme atılmaktır. Ayette, adam öldüren kimseye de işte bu en büyük cezanın verileceği belirtilerek, inananların bu hataya düşmeleri engellenmek istenmiştir. Hz. Peygamber'in, Mekke'nin fethinde bu ayetin nüzulüne sebep olan Mıkyas b. Dababe isimli kişiye eman vermeyerek onu öldürtmüş ve işlediği günahın büyüklüğünü gözler önüne sermiştir.¹⁶⁰

¹⁵⁸ Necm, 53/44

¹⁵⁹ Nisa, 4/93

¹⁶⁰ Geniş bilgi için bkz. Yazır, a.g.e, c. II, s. 571.

Nübüvvetin başlangıcından fetih gününe kadar, bütün güçleriyle İslam'a karşı savaşıp müşriklere eman vererek, geçmişteki hatalarını affeden Allah Resulü, suçsuz bir mümini kasıtlı olarak öldüren Mikyas b. Dababe'yi öldürtmüştür. Rasûlullah'ın bu hareketi, adam öldürenin ahirette de affedilmeyeceğini bildiren ayetin pratik hayata uygulanmasıdır. Allah'ın bağışlamayacağını bildirdiği suçu, Rasulü de affetmemiştir. Hz. Peygamber'in fem-i muhsinlerinden de cana kıymayı men eden hadisler vürut olmuştur. Allah Resulü Veda Haccı esnasında şöyle buyurmuşlardır:

*“Bu gün bu ay ve bu belde nasıl kutsal ise, canlarınız, mallarınız ve ırzınız da öylesine kutsaldır. Her türlü tecavüzden korunmuştur. Yani toplumun sorumluluğu ve hukukun güvencesi altındadır.”*¹⁶¹

Bir başka hadislerinde de: *“Yedi helak edici şeyden sakınız. Bunlardan biri de haklı durumlar müstesna, Allah'ın haram kıldığı cana kıymaktır.”*¹⁶² buyurarak insanın yaşama hakkını güvence altına almıştır. Yine O, bir diğer hadislerinde de adam öldürmeyi, aynen Allah'a ortak koşmakla gibi, insanı mahva götüren en büyük günahlardan biri olarak göstermiştir.¹⁶³ Hz. Peygamber bizzat Allah tarafından yetiştirilmiştir ve O'nun ahlâkı, Kur'an ahlâkıdır. Bu durumun doğal bir sonucu olarak da, O'nun bize bildirdiği hakikatler, Kur'an'î düsturları açıklayıcı ve destekleyici mahiyettedir.

Cana kıyma konusunda da durum aynıdır ve Hz. Peygamber de bu fiili kesin olarak yasaklamıştır. Buraya kadar insanların birbirlerini öldürmelerinden bahsettik. Bir de insanların bizzat kendi canlarına kıymaları hadisesi vardır. Biraz da bundan bahsetmek konuya biraz daha açıklık getirecektir.

¹⁶¹ Buhârî, *es-Sahîh*, İlim, 37; Müslim, *es-Sahîh*, Hac, 147; Ebû Davut, *es-Sünen*, Menâsik, 67; Tirmizî, *es-Sünen*, Cihat, 28.

¹⁶² Buhârî, *es-Sahîh*, Vesâya, 23; Müslim, *es-Sahîh*, İman, 144; Ebû Davut, *es-Sünen*, Vesâya, 10.

¹⁶³ Buhârî, *es-Sahîh*, Hudût, 44.

c- İntiharın Yasaklanması

Nisa suresi 29. ayette Allah, her ne şekilde olursa olsun cana kıymayı yasaklamaktadır.¹⁶⁴ Tefsir âlimleri, bu ayet-i kerimeden maksadın, insanların birbirlerini öldürmelerini nefyetmek olduğunu icma ile kabul etmişlerdir. Diğer taraftan ayet-i kerimenin lafzı, bir kimsenin dünyaya olan hırsı ve mal isteği uğrunda, maksatlı olarak kendisini öldürmesi yasağını da kapsamaktadır. Bu ise, kişinin kendisini, telef olmaya götürecek aldatıcı işlere itmesi suretiyle olur. Yüce Allah'ın: “*Kendinizi öldürmeyin*” buyruğunun kızgınlık veya öfke halinde öldürmeyin, anlamına geldiği de söylenebilir. Ancak yasak, bütün bunları kapsamaktadır.¹⁶⁵ İslâm ahlâkında, insanın dinî vecibelerini doğru olarak yerine getirebilmesi için, kendi bedensel varlığını koruma ve geliştirme konusunda, bir takım görevleri olduğu kabul edilmiştir. Kuşkusuz bu görevlerin başında insanın kendi hayatını koruması gelir. İslâmiyet, hiçbir insana kendi hayatına son verme hakkı vermemiş, bu sebeple de intiharı kesin olarak yasaklamıştır.¹⁶⁶

İnsanlar kendi fiillerinden sorumludurlar. Bu sebeple insanların bir kısmı kendi bedenleri üzerinde diledikleri gibi tasarrufta bulunmaktadırlar. Oysa bu beden ve hayat, insana, Allah'ın bir emanetidir. Çünkü insan, bedenîni ve hayatını kendi çalışması sonucu kazanmış değildir. Bunlar, ona Allah'ın bir ihsanıdır¹⁶⁷ ve Allah, onları, insana verdiği gibi, vakti gelince geri alacaktır. Bu konuda tek yetkili de bizzat O'dur. Doğal olarak da bütün bunlar insana Allah'ın bir emanetidir.¹⁶⁸ Bu yüzden insan bunları korumakla mükelleftir. Çünkü insan, kıyamet gününde bedenîni ve ömrünü nerede harcadığından hesaba çekilecektir.

¹⁶⁴ Nisa, 4/29.

¹⁶⁵ Kurtubî, *a.g.e*, c. V, s. 153.

¹⁶⁶ Hayrettin Karaman, *vd, a.g.e*, s. 520.

¹⁶⁷ Kaf, 50/43.

¹⁶⁸ Râzî, *a.g.e*, c. XX, s. 325; Zuhaylî, *a.g.e*, c. XIII, s. 537.

Bundan dolayı da insanlar, kendilerine emanet olan bedene layıkıyla sahip çıkmalı ve onu korumalıdır. Ancak insanların bir kısmı, birçok dinî emri olduğu gibi, bunu da göz ardı etmişler ve kimi zaman doğrudan canlarına kastederek, kimi zaman da vücutlarının hayatiyeti için gerekli şartları oluşturmayarak (açlık grevi, tedavi olmama, vs) hayatlarına son vermektedirler. Kişinin kendi hür iradesiyle ölümü seçip istemesi ve sonuçlarını bilerek kendisini öldürmek demek olan intihar, Kur'an'da ve hadislerde 'canın korunması' ilkesinin bir gereği olarak, tıpkı haksız yere bir kimsenin öldürülmesi gibi kesin bir şekilde yasaklanmıştır. İntihara dair doğrudan bir ayete rastlanmasa da Kur'an'a bir bütün olarak bakıldığında intiharın İslâm'ın ruhuna aykırı olduğu açıkça görülür.¹⁶⁹

Ayrıca Kur'an'da "*kendinizi öldürmeyiniz*"¹⁷⁰ buyrulmaktadır. Bu ayet müfessirler tarafından değişik şekillerde yorumlanmıştır. Buna göre bu ayet evvela, doğrudan doğruya insanın kendinî öldürmesini yani kasıtlı olarak intihar etmesini yasaklamıştır. İkincisi, insanın kendinî öldürmesine sebep olmasını yasaklamaktır ki, bu husus başlıca üç yönden açıklanmıştır: Birincisi, bazı cahillerin yaptığı gibi zühd ve ibadet adı altında devamlı sıkıntıya düşüp kendi nefsinin son derece sıkıştırmakla ezmektir. İkincisi, öldürmeye sebep olan cinayetler işleyerek kendinî öldürmeye sebep olmaktır ki, şunun bunun malına haksız yere musallat olmak da bu örneklerden biridir. Üçüncüsü, iyilik adına olsa dahi herhangi bir şekilde kendinî boşuna tehlikeye atmadır ki, ticaret yapacağım diye kendisini tehlikelere atmak da bu cinstendir. Rivayet edildiğine göre, Amr b. Âs bu âyetten delil getirerek soğuktan

¹⁶⁹ Şükrü Özbuğday, *Cana Kıyma Kan Davası ve İntihar*, D.İ.B Yay. Ankara, 2005, s. 29.

¹⁷⁰ Nisa, 4/29.

sakınmak için soğuk su ile yıkanmaktan çekinip teyemmüm etmiş, Hz. Peygamber (s.a.v.) de bunu tenkit etmemiştir.¹⁷¹

Açıklamadan anlaşıldığı gibi, ayet hem doğrudan doğruya hem de dolaylı olarak (perhiz vs. ile) kendinî öldürmenin haram olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca Vehbe Zuhaylî bu konuyla alakalı şu açıklamayı getirmiştir: “Bu ayet, insanın hem kendi kendinî öldürmesini, hem başkalarını öldürmesini hem de insanı ölüme götüren zararlı, zehirli ve tehlikeli şeyleri yasaklamıştır.”¹⁷² Bu ayetlerin ispat ettiği bir diğer husus da, bir takım kimselerin, intiharın yasak olmadığı, herkesin kendi canı üzerinde tasarruf hakkına sahip olduğu şeklindeki iddialarının herhangi bir mesnedin bulunmadığı¹⁷³ ve can üzerindeki tasarruf hakkının onu verene ait olduğu hakikatidir. Kur’an’da intihardan doğrudan bahsedilmese de, onun tefsiri niteliğindeki hadislerde intihar, açık bir şekilde yasaklanmıştır. Hz. Peygamber (sav) intiharın affedilemeyecek kadar büyük bir suç ve günah olduğunu şu hadislerle belirtmiştir:

*“Kim kendini bıçak gibi keskin bir şeyle öldürürse, cehennem ateşinde kendisine onunla azap edilir.”*¹⁷⁴

*“(Dünyada ip ve benzeri bir şeyle) kendisini boğan kimse cehennemde de kendisini (onunla) boğar, dünyada kendisini vuran cehennemde de kendisini vurur (azabı böyle olur).”*¹⁷⁵

*“Kendisini bir dağın tepesinden atar da ölürse, cehennem ateşinde de ebedî olarak böyle (azap) görür. Kim zehir içerek kendisini öldürürse, cehennemde zehir kadehi elinde olduğu hâlde devamlı ceza çeker.”*¹⁷⁶

¹⁷¹ Yazır, a.g.e, c. II, s. 512.

¹⁷² Zuhaylî, a.g.e, c. V, s. 32.

¹⁷³ Şevki Saka, *Yabancılaşma Karşısında Kur’an*, Fecr Yayınevi, Ankara, 1997, s. 360.

¹⁷⁴ Buhârî, *es-Sahîh*, Cenâiz, 84.

¹⁷⁵ a.y.

Genel olarak benzer anlamlar ifade eden bu hadisler, intiharın ne denli büyük bir günah olduğunu, bu fiili işleyenleri, daima cehennemde resmederek ifade etmektedir. İnsan ne kadar zor ve sıkıntılı bir durumda olursa olsun, intihar etme hakkına sahip değildir. Zira imtihan dünyasında yaşayan insan, başına gelen musibetlerin Allah'tan olduğunu bilmeli ve bunlara karşı sabır göstermelidir. Büyük acı ve ıstıraplar içerisinde kıvranan insanlar için bile, kendi canlarına kıyarak hayatlarına son vermeleri meşru bir yol değildir.¹⁷⁷ Zaten Hz. Peygamber, gerek geçmiş ümmetlerden, gerekse kendi ashabından örnekler vererek bu hususa dikkat çekmiştir. O, dayanamadığı bir acı sebebiyle intihar eden geçmiş milletlerden biri hakkındaki şu hadisiyle Cenab-ı Hakk'ın, o kimseye cenneti haram kıldığını haber vermiş ve böylece o kişinin işlediği günahın büyüklüğüne işaret etmiştir:

*“Sizden önce geçen ümmetlerin içinde bir kişi vardı. Onun vücudunda bir yarası vardı. Kangren hâline gelmişti. O yaranın elem ve ıstırapına dayanamayarak, bir bıçak almış ve onunla elini kesmişti. Fakat kan bir türlü kesilmemiş ve adam sonunda ölmüştü. Bunun üzerine Yüce Allah; “kulum kendi kendine ölüme teşebbüs ederek benim önüme geçti. Ben de ona cenneti haram kıldım” buyurmuştur.*¹⁷⁸

Hadiste görüldüğü gibi, can verip alma hakkı yalnızca Allah (cc)'a aittir. Ve Allah'ın bu hak ve yetkisini ihlâl edip, kendi canları hakkında tasarruf sahibi olmak isteyenler, cennetten mahrum bırakılmak gibi ciddî bir ceza ile tehdit edilmişlerdir. Böyle bir günah işlemek, aynı zamanda kişinin geçmişte işlemiş olduğu salih amellerin de boşa gitmesine sebep olmaktadır. Kuzman isimli kişinin durumu da, buna çarpıcı bir örnek olarak zikredilmektedir. Hayber savaşında Ashab-ı Kiram, Hz. Peygamber'in huzurunda ondan övgüyle bahsetmişti. Ancak Hz. Peygamber, bu

¹⁷⁶ Müslim, *es-Sahîh*, İman, 175; Tirmizî, *es-Sünen*, Tıp, 7; Nesaî, *es-Sünen*, Cenâiz, 68.

¹⁷⁷ Şükrü Özbuğday, *a.g.e.*, s. 31.

¹⁷⁸ Buhârî, *es-Sahîh*, Cenâiz, 84; Enbiyâ, 50.

kişinin cehennemlik olduğunu haber vermişti. Daha sonra onun savaşta aldığı yaraların acısına dayanamayarak, kılıcı üzerine yatıp intihar etmiş olduğu görüldü.¹⁷⁹

Bu hadiste de görüldüğü gibi, kişinin sahabî olması, malıyla ve canıyla cihat etmesi gibi, mümini yücelten hasletler dahi, Allah (cc)’ın kesin olarak yasakladığı bir fiili işleyen kişiyi cehenneme atılmaktan kurtaramamaktadır. O halde, yaşam gayesi Allah (cc)’ın rızasını kazanmak ve cennete kavuşarak ebedî mutluluğa ulaşmak olan insanın, büyük günahlar karşısında çok dikkatli olması gerekmektedir. Burada değinmemiz gereken önemli bir husus da, iyi ölüm, kolay ve rahat ölüm gibi anlamalara gelen ötenazidir. İyileşmesi tıbben mümkün olmayan bir kişinin, ıstırabını gidermek için kendisinin veya velisinin isteğiyle hayatına son verilmesi hadisesi olan ötenazi, kanaatimizce “*kendinizi helâk etmeyin*”¹⁸⁰ ayetine göre bir intihar veya cinayetten farksızdır.

Aynı şekilde, ölüm orucu da ne kadar haklı bir sebebe binaen tutulursa tutulsun, âlimler tarafından intihar hükmünde görülmüştür.¹⁸¹ Bu sebeple sıkıntı içindeki müminlerin, belâ ve musibetlere sabretmeleri, kendi yararlarına olacaktır. Zira İslâm’a göre, bu durumdaki bir insanın Allah’tan ölüm talebinde bulunması dahi, hoş karşılanmamış ve yasaklanmıştır.¹⁸² Hz. peygamber’in şu hadisi de bunu açık bir şekilde ifade etmektedir: “*İçinizden hiç kimse sakın ölümü temenni etmesin...*”¹⁸³ Bu sebeple derde düşen, derdinin dermanını aramalı, bulamayan ise, ona sabretmesini bilmelidir.

Asla, Allah’ın aziz kıldığı cana kıymamalı ve onu gerek kendi nefsinden gerekse çevresinden gelen tehditlere karşı korumalıdır. Ebedî mutluluğa ulaşmanın

¹⁷⁹ Buhârî, *es-Sahîh*, Cihat, 77; Meğâzi, 38.

¹⁸⁰ Nisa, 4/29.

¹⁸¹ Yazır, *a.g.e*, c. II, s. 134–135.

¹⁸² Şükrü Özbuğday, *a.g.e*, s. 51.

¹⁸³ Buhârî, *es-Sahîh*, Temennî, 6; Müslim, *es-Sahîh*, Zikir, 13.

tek yolu budur. Allah, yarattığı insanın yaşatma ve öldürme hak ve yetkisinin, yalnızca kendisine ait olduğunu bildirmiştir.¹⁸⁴ Ve kendisine ait olan bu hak ve yetkileri insanların çiğnememesi için, bir takım dünyevî ve uhrevî müeyyideler koymuştur. Böylece de insan hayatîyetinin devamını temin etmeyi amaçlamıştır. Zira insan hayatı, insana, Allah'ın bir emanetidir ve bu sebeple de itina ile korunmak zorundadır.¹⁸⁵ Çünkü Allah'ın adının yeryüzünde anılması için, insanın yaşaması gerekmektedir. Allah, insanların yaşamlarını idame ettirebilmeleri için aldığı tedbirlere ilaveten, onların sağlıklı bir şekilde yaşayabilmeleri için de bir takım tedbirler almıştır. Çünkü sağlığı yerinde olmayan insan, kendine, topluma ve yaratana karşı yapmakla mükellef olduğu görevlerini, olması gerektiği şekilde yerine getiremez. Bunun için de insanın güçlü ve sağlıklı olması gerekmektedir.

Zaten, Hz Peygamber de, Allah(cc)'ın güçlü ve sağlıklı kimseleri sevdiğini şu hadislerinde bildirmektedir: *“Sağlık kaidelerine riayet ederek kuvvetli olan mü'min, Allah (cc) katında, (şartlarına riayet edemediği için) güçsüz ve zayıf kalan mü'minden, daha hayırlı ve daha sevimlidir.”*¹⁸⁶

Zikrettiğimiz hadisin de gösterdiği gibi Allah, mü'minlerin zayıf, çelimsiz ve hasta değil, güçlü, kuvvetli ve sağlıklı olmasını istemektedir. Çünkü insanın yaratılma gayesini yerine getirebilmesi bunu gerektirmektedir. İşte bunun için Allah, Kur'an'da insan sağlığına faydalı ve temiz şeyleri helâl, zararlı şeyleri de haram kılmıştır.¹⁸⁷ Allah'ın haram kıldığı gıdalar, bir çırpıda sayılabilecek kadar az, buna karşın helâl kılınan nimetler ise sayılamayacak kadar çoktur. Bu duruma Kur'an'da şu şekilde işaret edilmiştir: *“De ki; Bana vahyolunan (Kur'an)'da onu yiyecek kimse*

¹⁸⁴ Hicr, 15/23, *“Hiç şüphesiz Biz diriltir Biz öldürürüz ve Biz (her şeye gerçek) varisleriz.”*; Necm, 53/ 44, *“Şüphesiz O öldürür ve diriltir.”*; Kaf, 50/43; Vakıa, 56/60.

¹⁸⁵ Râzî, a.g.e, c. XX, s. 325; Zuhaylî, a.g.e, c. XIII, s. 537.

¹⁸⁶ Müslim, es-Sahîh, Kader, 34; İbn Mace, es-Sünen, Mukaddime, 10.

¹⁸⁷ *“Onlara temiz şeyleri helal, murdar şeyleri de haram kılıyor.”*, Araf, 7/157.

için, leş veya akıtılmış kan yahut domuz eti- ki pisliğin kendisidir- ya da Allah (cc)'tan başkası adına kesilmiş bir hayvandan başka bir haram bulamıyorum. Ama kim çaresiz kalırsa (başkasının hakkına) haddi aşmamak ve zaruret sınırını aşmamak şartıyla (bunlardan yiyebilir).”¹⁸⁸ Bir başka ayette de: “Leş, kan, domuz eti, Allah'tan başkası adına boğazlanan, boğulmuş, (taş, ağaç vb. ile) vurulup öldürülmüş, yukarıdan yuvarlanıp ölmüş, boynuzlanıp ölmüş (hayvanlar ile) canavarların yediği hayvanlar -ölmeden yetişip kestikleriniz müstesna- dikili taşlar (putlar) üzerine boğazlanmış hayvanlar ve fal oklarıyla kısmet aramanız size haram kılındı. Bunlar yoldan çıkmaktır. Bugün kâfirler, sizin dininizden (onu yok etmekten) ümit kesmişlerdir. Artık onlardan korkmayın, benden korkun. Bugün size dininizi ikmal ettim, üzerinize nimetimi tamamladım ve sizin için din olarak İslâm'ı beğendim. Kim, gönülden günaha yönelmiş olmamak üzere açlık halinde dara düşerse (haram etlerden yiyebilir). Çünkü Allah çok bağışlayıcı ve esirgeyicidir.”¹⁸⁹

Ayetlerde haram kılınan hayvanların iki sebepten dolayı haram kılındığı görülmektedir. Bunlardan birincisi itikâdîdir. Yani, Allah'tan başkası adına cana kıyılması itikadî bir meseledir. Çünkü bu işi yapmak apaçık bir şirktir. Diğer sebep ise, bu durumdaki gıdaların sağlığa vereceği zarardır. Ayrıca Kur'an'ın tamamlayıcısı ve açıklayıcısı konumunda bulunan hadislerle, haram olan bu hayvanlara, azı dişi ve pençesi ile avlanan yırtıcı hayvanlar da ilave edilmiştir.¹⁹⁰

Bu hayvanların da yasaklanma sebebi ayettekilerle aynıdır. Yani insan sağlığına zararlı olmaları, haramlıklarının sebebidir. Bu hayvanlar, tabiattaki ekolojik

¹⁸⁸ Enam, 6/145; Ali Özek ve Ark. Kur'an- Kerim ve Açıklamalı Meali, Ayyıldız Matbaası, İstanbul, 1982.

¹⁸⁹ Maide, 5/3.

¹⁹⁰ “Azı dişi olan her yırtıcı hayvanın yenilmesi haramdır.” İbn Abbas(ra)'ın rivayetine göre buna “ve pençesi ile avlanan her kuş” ibaresi eklenmiştir. “Azı dişi ve pençesi ile avlanan hayvanların etlerinin yenilmesi haramdır.” Buhârî, es-Sahîh, Zebâih, 29; Benzer Hadisler için bkz: Müslim, es-Sahîh, Sayd, 12-14-15; Ebû Dâvûd, es-Sünen, Et'ime, 33; Ahmet Davutoğlu, a.g.e, c. IV, İstanbul 1967.

dengeyi sağlamakla görevlidirler ve bir kısmı leş vs. gibi pislikleri, bir kısmı da birbirlerini yerler. Bu sebeple de hastalık bulaştırıcı özelliğe sahiptirler. Ancak dikkatimizi çeken bir husus vardır ki, o da insanların büyük çoğunluğunun, domuz hariç, diğer hayvanların sağlığa zararları konusunda hem fikir bir görüntü arz etmesi, buna karşılık domuz hakkında ısrarla farklı düşünmesidir. Kanaatimizce bunun sebebi domuzun bazı özelliklerinin, yenilmesine müsaade edilen kasaplık hayvanlara benzemesidir. Ancak Kur'an'da özellikle ismi zikredilerek kesin bir şekilde yasaklanmış olması, domuzun diğerlerinden farklı olduğuna bir işarettir. Zaten bütün ilahî kaynaklı dinlerde de, domuzun necis bir hayvan olduğu ifade edilmiştir.¹⁹¹ Ayrıca, tıbbî açıdan domuz etinin insan sağlığına zararlı olduğu da ispatlanmıştır.

İşte insanların bir kısmının domuz hakkındaki farklı görüşleri olması, bizi, Kur'an'da domuz etinin yasaklanmasının sebebinin, Tefsir Literatüründeki tezahürlerini ortaya çıkarma nokta-i nazarından incelemeye sevk etmiştir.

¹⁹¹ “Ve domuz, çünkü çatal ve yarık tırnaklıdır, geniş getirmez o size murdardır, onların etinden yemeyeceksiniz, leşlerine dokunmayacaksınız” *Tevrat, Levîiler, Musa'nın III. Kitabı*, b. 11/7, Kitab-ı Mukaddes Şrk, İstanbul, 1958, s. 108; “Murdar ruhlar da çıkıp domuzlara girdiler” *İncil*, B. 5/13, Kitab-ı Mukaddes Şrk. İstanbul, 1968, s. 39.

II. BÖLÜM

KUR'AN'DAKİ HARAM VE HELALLERİN SAĞLIĞA ETKİSİ VE BUNLARIN TEFSİR LİTERATÜRÜNDEKİ YANSIMALARI

A. DOMUZ ETİNİN HARAM OLMASININ HİKMETİ

Evvelâ şunu belirtmek gerekir ki, Kur'an bir fizik, tıp, matematik, vs kitabı değildir. O bir hidayet rehberidir.¹⁹² Bu özelliği Kur'an'ın en belirgin özelliğidir.¹⁹³ Bu bilimlerin sahasına giren konulardan bahsetmesi, onda hiçbir şeyin eksik bırakılmadığını gösterdiği gibi, o bilimlerle meşgul olan kimselere de kendi hakikatini ispatlar.

Bu aynı zamanda Kur'an'ın tarihin her devrinde hükmünü devam ettirdiğinin ve toplumun her kesimine hitap ettiğinin bir göstergesidir. Çünkü insaf sahibi bilim adamları, deneysel bilimlerin, Kur'an'î hakikatlerin doğruluğunu ispatladığını beyan etmektedirler. Hakikatte mümin kişilerin, Kur'an'daki emir ve yasaklara şartsız bir şekilde uymaları gerekmektedir. Zira iman bunu gerektirir. Bununla beraber, insanların gönüllerinin mutmain olması için, Kur'an'daki bazı emir ve yasakların hikmetlerinin araştırılmasının faydalı olacağı da aşîkârdır.

¹⁹² Bakara, 2/2.

¹⁹³ İbn Kesîr, *a.g.e*, c. I, s. 66.

Çünkü insan, yapması ve yapmaması gereken bir fiilin kendisine ne gibi bir etkisi olduğunu bilirse, hem inancı artar hem de o fiilleri yapma konusunda kendini daha iyi motive eder. İşte biz de bunun için, domuz etinin haram kılınmasının hikmetlerini irdelemenin faydalı olacağı kanaatindeyiz. Domuz, obur, hantal, ağır, gayretsiz ve pis görünümlü bir hayvandır. Her türlü pisliği ve hayvan leşlerini yer. Ayrıca domuz diğer hayvanlar gibi vücut temizliği yapmaz. Zira pis bir hayvan olarak telakki edilmesinin sebebi de budur. Böyle bir hayvanı Kur'an'ın da necis kabul etmesi de gayet doğaldır.¹⁹⁴ Klasik dönem müfessirleri de bunu öylece kabullenmişler ve üzerinde yorum yapmaya dahi tenezzül etmemişlerdir¹⁹⁵ yakın dönem müfessirleri ise, insanların domuz etine olan iştiağı ve onun haram olmasını kabullenmek istememelerinden dolayı olsa gerek ki, domuz etinin zararlarından bahsederek onun haram kılınma sebeplerini ortaya koymaya gayret etmişlerdir. Örneğin Zuhaylî domuz hakkında şu sözleri sarf etmektedir: “Domuzun son derece bayağı bir karakteri vardır. Diğer taraftan cinsel yönü baskın olup dişisini de kıskanmaz. Tabiatı itibarıyla tembeldir.”¹⁹⁶ Bunun için de bu hayvan İlâhî kaynaklı dinlerde daima yasaklanmıştır.¹⁹⁷ Kur'an'ı Kerimde şu ayet domuz etini açık bir şekilde yasaklamıştır:

*“O, size ölü hayvan etini, kanı, domuz etini ve Allah'tan başkası adına kesilen hayvan etini haram kılmıştır. Ama her kim de mecbur kalır ve yemediği takdirde öleceği muhakkak olursa başkasının hakkına tecavüz etmediği, taşkınlık yapmadığı sürece ona da bir günah yoktur. Çünkü Allah bağışlayandır, merhamet edendir.”*¹⁹⁸

¹⁹⁴ “Ki o (domuz) şüphesiz murdardır.” En'am, 6/145.

¹⁹⁵ Zemahşerî, *a.g.e*, c. II, s. 71; İbn Kesîr, *a.g.e*, c. II, s. 246–247.

¹⁹⁶ Zuhaylî, *a.g.e*, c. I, s. 367.

¹⁹⁷ Maide, 2/173; *Tevrat, Levîiler*, b. 17/10–15, s. 116; *İncil (Markos)*, b. 5/13, s. 39.

¹⁹⁸ Bakara, 2/173; Maide, 5/3–6; Enam, 6/145.

İnsanlar domuzun en çok etinden istifade ettikleri için, ayette domuz eti özellikle zikredilerek haram kılınmıştır.¹⁹⁹ Bu ayetin kesin yasağına karşın, insanlar arasında domuz etinin zararlı olmadığını, üstelik de tez ürediğini iddia ederek, onun ucuz ve iyi bir besin olduğunu öne sürenler de yok değildir.²⁰⁰ Ancak domuz eti üzerine yapılan araştırmaların neticeleri göstermiştir ki, domuz eti kesinlikle sağlığa zararlıdır. Bu sebeple domuz eti yasaklanmıştır. Çünkü Allah (cc), Kur'an'da helâl kıldığı şeylerin insan sağlığına faydalı, haram kıldığı şeylerin ise sağlığa zararlı olduğunu bildirmektedir:

*“Onlara temiz şeyleri helâl, murdar şeyleri de haram kılıyor.”*²⁰¹

Ayetin kapsamına, hem temiz ve faydalı şeyler hem de zararlı maddelerin tamamı girmektedir. Domuz eti de bunlardan biridir.²⁰² İnsan fitratının hoşlanmadığı ve nefsin pis ve kötü bulduğu her şeyi alıp kullanmak, bir elem ve keder sebebidir. Zararlı olan şeylerde asıl olan ise onların haram olmalarıdır.²⁰³ Ayrıca O, domuz etinin haram kılınması hakkında şöyle bir açıklama getirmiştir: “Ehli ilim şöyle der: Gıda, onu yiyen kişinin özünden bir parça haline gelir. Binaenaleyh gıdayı alan kimse için, gıdalandığı şeyde bulunan özelliklerden birtakım huy ve fitratların meydana gelmiş olması gerekir. Domuz, şehvî şeylere karşı son derece istekli ve arzulu olarak yaratılmıştır. Bundan dolayı, aynı özellikten almasın diye, insana domuz etini yemek haram kılınmıştır.”²⁰⁴

Akl-ı selimin ve fitratın kötü gördüğü ve nefret ettiği ölü eti ve akıtılan kan, ya da bedenî zarara sebep olan domuz gibi şeyler de ayette belirtilen bu zararlı

¹⁹⁹ Zemahşerî, *a.g.e*, c. I, s. 213; Râzî, *a.g.e*, c. IV, s. 235; Beydâvî, *a.g.e*, c. I, s. 100; Zuhaylî, *a.g.e*, c. I, s. 372.

²⁰⁰ İsmail Hakkı Milaşlı, *İslâm Dininde Etlerin Tezkiyesi*, Ahmet Sait Matbaası, İstanbul, 1933, s. 25.

²⁰¹ Araf, 7/157.

²⁰² Zemahşerî, *a.g.e*, c. II, s. 159.

²⁰³ Râzî, *a.g.e*, c. XI, s. 100.

²⁰⁴ Râzî, *a.g.e*, c. VIII, s. 456.

maddelerdendir. Bazı âlimler şöyle bir görüş belirtmişlerdir: “Allah’ın helâl kıldığı her yiyecek iyidir, bedene ve dine yararlıdır. Haram kıldığı her şey de kötüdür, bedene ve dine de zararlıdır.”²⁰⁵ Kur’an-ı Kerimin bu konuda ne kadar haklı olduğunu, Alman hekim Reckeweg, domuz eti ve insan sağlığı ile ilgili kitabında etraflıca açıklamıştır.²⁰⁶ Reckeweg, kolesterol, yağ asitleri, kükürt, histamin ve büyüme hormonlarını bünyesinde barındıran domuz etinin, insan sağlığına zararlarını aşağıdaki gibi açıklamıştır:

—Domuzda bol miktarda bulunan bağ dokusu, kükürtten zengin mukopolisakkaritlerden ibarettir. Bu madde insan vücudunda artrit (mafsal iltihabı), artroz (mafsal kireçleşmesi), disk hernisi (bel fıtığı) gibi çeşitli romatizmal hastalıklara sebep olur.

—Domuzlarda büyüme hormonu yüksek seviyededir. Bu hormon, insanda akromegaliye (burun, çene, el, ayak gibi uç kısımların büyümesi ile oluşan karakterize bir hastalık) sebep olmaktadır.

—Domuzların erkeklik ve büyüme hormonunun insanda kansere sebep olabileceği iddia edilmiştir.

—Domuz etinden insanlara grip virüsü (shape virüs) geçebilir. Bu grip özellikle domuzun akciğerinde yaşar ve ondan gıdalarla geçebilir.

—Domuz etinde bol miktarda histamin ve imidazol gibi maddeler bulunduğu ve bu maddelerin insanda ekzama, ertiker, astım, vazomotor, rinitis gibi alerjik hastalıklardan sorumlu olduğu bildirilmektedir.

²⁰⁵ Zuhaylî, *a.g.e.*, c. V, s. 92–95.

²⁰⁶ H.H. Reckeweg, *Schweinfleisch und Gesundheit (Domuz Eti ve Sağlık) Biologisch Medizin*, Aurelia Baden Baden 1977, Çeviren: Prof. Dr. Asaf Ataseven, *Din ve Tıp Açısından Domuz Eti*, T.D.V. Yayınları, Ankara, 1994, s. 125.

—Domuz etinin, insanda tıpkı alkollü içkiler gibi bağımlılığa sebep olabileceği, Psikiyatrist Hoffman tarafından bildirilmiştir.

—Domuz eti ile beslenen kimseler, belli yerlerde yağ toplanması sebebiyle, silindir gibi bir vücuda sahip olurlar. Reckeweg bu mülâhaza ile domuz eti yiyenlerin domuza benzediklerini de iddia etmektedir.²⁰⁷

Domuz etinin yukarıda sayılan zararları, onu yasaklama konusunda, Kur'an-ı Kerim'in ne kadar haklı olduğunu ve domuz eti hakkında, sağlığa zararsız diye ortaya atılan iddiaların ne kadar mesnetsiz olduğunu göstermektedir. Domuz etiyle ilgili bu açıklamaları yapan Reckeweg, konuyla ilgili sözlerine son verirken, domuz etini yasaklayan Kur'an'ı ve Tevrat'ı şu şekilde övmektedir:

“Ben domuz etinin zararları hakkında yeni teoriler va'z etmiş değilim. Hz. Muhammed (s.a.v.) ve Musa Peygamber'in getirdiği bir esasa temas ettim. Gerek kendim ve gerekse aile efradım üzerinde, evvelce domuz eti yüzünden hastalanıp bana müracaat eden hastalarımın edindiğim birçok tecrübeye istinaden domuz eti ile muhtelif hastalıklar arasında yakın bir ilgi bulunduğunu, bu bakımdan İslâm ve Musevî dinlerinin mutlak surette haklı olduklarını müşahede ettim.”²⁰⁸

Yabancı bir bilim adamının, yapmış olduğu araştırmalar neticesinde Kur'an-ı Kerim'in emir ve yasaklarında ne kadar haklı olduğunu göstermesi, Kur'an'ın mucizeliğinin bir eseridir. Ayrıca Kur'an'ın bu konuda da haklı çıkması, onun insan sağlığının korunmasına verdiği önemi göstermektedir. Ayrıca domuz etinde fazla miktarda bulunan kolesterol ve yağ asitleri, damar sertliği tansiyon yüksekliği ve infarktüs gibi bazı damar hastalıklarından sorumlu tutulmaktadır.²⁰⁹

²⁰⁷ H.H. Reckeweg, a.g.e. s. 126- 130.

²⁰⁸ H.H. Reckeweg, a.g.e, s. 127.

²⁰⁹ Halûk Nurbakî, *Kur'an-ı Kerim'den Ayetler ve İlmi Gerçekler*, T. D. V. Yayınları, Ankara, 2006, s. 272–273.

Domuzlardan insanlara bulaşan hastalıkların en tehlikelisi, insanı kısa zamanda öldüren trişin hastalığıdır. Başlangıçta hastalarda bulantı, kusma, karın ağrıları, kolera ve dizanteri gibi ishaller, yada akut gıda zehirlenmesi, trişin hastalığının ilk belirtileridir.²¹⁰ 40–41 derece ateş, devamlı baş ağrısı, baş dönmesi, şiddetli adale ağrıları, zayıflama, uykusuzluk, çiğneme, konuşma ve yutma adalelerinde spastik felçler, yüz ve göz kapaklarında şişme, akciğerde zatüreyi andıran belirtiler, menenjit ve beyin iltihapları, sağırılık vs. gibi birçok hastalık da trişin hastalığının belirtileridir. Bazen kolera ve veya tifo olarak teşhis edilir ve hastalar yirmi dört saat içinde kaybedilir. Bazen de felçler kan damarlarında tromboz ve beyin iltihapları neticesinde öldürücü olabilir.²¹¹ Mide ve bağırsaklar yolu ile kana geçen kurtçuklar, akciğer yolu ile büyük dolaşıma, en sonunda da bütün vücuda yayılır. Böylece yukarda sayılan diğer belirtileri ortaya çıkarır. Trişin hastalığının kesin bir tedavisi yoktur. Bazı ilaçları denemenin kısmî faydaları olabilir. Fakat en iyi tedavi hastalıktan korunmadır. Yani domuz etini hiç yememektir.²¹²

Gerçekten de trişin hastalığına, domuz etinin yenilmediği Müslüman ülkelerinde hiç rastlanmamaktadır. Ülkemizde de yerli Hıristiyanlar dışında bu hastalığa yakalanan yoktur.²¹³ Domuzlardan insanlara domuz şeridi, domuz yılanı, domuz gribi, domuz vebası, domuz kuduzu, şarbon, ruam, şap, tüberküloz, bruselloz gibi hastalıklar da bulaşır.²¹⁴ Domuzun insanlara zararları bunlarla da sınırlı değildir. Domuz eti yiyenlerin karakterlerinin de bozulduğu iddia edilmektedir. Halk arasındaki “domuz, dişisini kıskanmayan hayvandır, domuz eti yiyen domuz meşrep olur” sözleri bunun bir göstergesidir.

²¹⁰ Ekrem K. Unat, *Tıbbî Helminoloji*, II. Baskı, Akgün Matbaası, İstanbul, 1951, s. 314.

²¹¹ E.T. Çetin ve Arkadaşları, *Tıbbî Parazitoloji*, II. Baskı, Çeliker Matbaa, İstanbul, 1979, s. 451.

²¹² Çetin, *a.g.e.*, s. 452.

²¹³ Asaf Ataseven, *a.g.e.*, s. 56.

²¹⁴ Unat, *a.g.e.*, s. 315.

Domuz eti yiyenlerde bir nevi gayretsizlik ve kıskançlık hislerinde dumûra uğrama olur ve bu husus da ruh üzerine menfi tesir meydana getirir.²¹⁵ Bu görüşlere paralel olarak Fransız filozof Savorin, “Lezzetin Felsefesi” adlı eserinde gıda çeşidi ve beslenme usulleri ile insanların hatta milletlerin seciye ve hüviyetleri arasında bir münasebet olduğunu iddia ederek şöyle demiştir: “Bana ne yediğini söyle sana ne olduğunu haber vereyim.” Yine bazı bilim insanları da, gıdalar ile insanların mizaçları arasında bir ilişki kurarak, bitkisel gıdalarla beslenen kimselerin, halim selim ve sakin, etli gıdalarla beslenenlerin ise, yırtıcı ve atılgan olduklarını ileri sürmüşlerdir.²¹⁶ Aynı şekilde Reckeweg de domuz eti yiyenlerin domuza benzeyeceklerini, bir alman atasözü ile şöyle ifade etmektedir: “İnsan ne yiyorsa onun aynıdır.”²¹⁷ Bugün bildiğimiz bir hakikat vardır ki, o da yediğimiz gıdalar, proteinler (etli gıdalar), karbon hidratlar (ekmek vs) ve yağlardan müteşekkildir.

Karbonhidratlar ve yağlar insan vücudunda enerji maddesi olarak yakılır veya depo edilir. Proteinler ise yapı taşı olarak vücudun büyümesini ve gelişmesini sağlar. Ayrıca vücudun eskimiş dokularının tamirinde de proteinler kullanılır. Bir başka önemli husus da, zekâ gelişmesi ile proteinli gıdalar arasında yakın bir ilişki olmasıdır. Yani proteinli gıdalar, çocuklarda hem büyüme hem de beyin fonksiyonlarının gelişmesini sağlamaktadır.²¹⁸ Domuz etiyle ilgili önemli bir başka iddia da, domuz yağının insan neslinin devamını tehdit ettiği şeklindedir.

Dr. Galip Ataç bu durumu şu şekilde açıklamaktadır: “Domuz yağının bir marifeti de E vitaminini birdenbire yok etmesidir. Bir yemekte o vitaminden ne kadar çok ölçüde bulunursa bulunsun, yemeğe o hayvanın iç yağı karıştırılınca vitaminlerin

²¹⁵ Zuhaylî, *a.g.e*, c. I, s. 135.

²¹⁶ Halûk Nurbakî, *Sonsuz Nur*, Akgün Matbaası, İstanbul, 1960, s. 134.

²¹⁷ H.H. Reckeweg, *a.g.e*, s. 135.

²¹⁸ Asaf Ataseven, *a.g.e*, s. 63.

hepsinin birden kaybolacağı tecrübelerle anlaşıyor. Yemeklerde E vitaminin bulunmasını elbette unutmamışsınızdır. İnsan o vitaminden mahrum kalınca nesli söner. Yemeklerinde E vitamini bulunmayan insanlar için (erkek olsun, kadın olsun) aşk duygusu olamaz. Demek oluyor ki domuzun yağı insan cinsinin en büyük düşmanıdır.”²¹⁹ Domuz etinin sıkça tüketildiği batı toplumlarında nüfus oranındaki düşüşün sebeplerinden birinin de bu problem olması kuvvetli bir ihtimaldir. Bugün yapılan araştırmalar göstermiştir ki, hakikaten E vitamini eksikliğinde, erkeklerde kısırlık, *Kâdınlarda* da düşük husule gelir. Ve her iki hastalığın tedavisinde de E vitamini kullanılmaktadır. Ayrıca E vitamini ile erkeklik hormonu arasında da bir ilişki bulunmaktadır. Bu ilişki de, E vitamini eksikliğinde kastrasyon (iğdiş edilme) belirtileri görülmesidir.²²⁰

Netice olarak diyebiliriz ki, domuzdan insanlara birçok hastalığın bulaştığı bir hakikattir. Mevcut delillerden anlaşıldığına göre, domuz eti ve yağının tüketilmesi ile insanlarda bir takım seciye ve karakter değişiklikleri ve cinsî hayata ait bir takım bozuklukların ortaya çıkabileceği görülmüştür. İslâm yenilip içilecek şeyleri açık bir şekilde belirlemiş ve Kur’an, müminlerin haramlardan sakınmasını emir buyurarak, haramlara daha çok zararları yönünden dikkat çekmiş ve bir haram telakkisi oluşturmuştur. Zira Allah, Araf suresinde: “*Onlara temiz olan şeyleri helal, murdar olan şeyleri ise haram kılıyor*”²²¹ buyurmakla, yiyeceklerin helal ve haram kılınma sebeplerini açıklamıştır.

Bu sebeple, asırlar boyunca, gönüllerini İslâm’la dolduran müminler, Allah (cc) ve Resulü’nün (sav) emirlerine uyarak, haramlardan büyük bir titizlikle kaçınmışlardır. Haramların kalbi kararttığına, günahları sevdirdiğine ve müminleri

²¹⁹ Asaf Ataseven, *a.g.e*, s. 64.

²²⁰ Asaf Ataseven, *a.g.e*, s. 67.

²²¹ Araf, 7/157.

hem maddî hem de manevî bakımdan kemalden uzaklaştırdığına inanmışlardır. Haramlardan itinayla kaçınan Müslümanlar, çoğu zaman, bu haramların vücutlarına ne gibi bir zarar vereceğini düşünmemişler ve bu haramlardan, sırf Allah (cc) ve Resulü'nün kesin bir emri olduğu için sorgusuz bir şekilde ve titizlikle kaçınmışlardır. Burada şunu da belirtmek gerekir ki, domuz etinin insan sağlığına zarar vermesi, Kur'an'ın insana verdiği değerin açık bir delilidir. Yine bu ifadeler göstermektedir ki, domuz etinin insan sağlığına zarar vermediği şeklindeki iddialar tamamen geçersizdir. Yani domuz eti insan sağlığına son derece zararlı bir gıdadır. Ve Kur'an onu yasaklayarak insana ve insan sağlığına vermiş olduğu değeri gözler önüne sermiştir. Buradan da görülüyor ki, Kur'an insanın sağlıklı olmasını istemektedir ve bunun için de yenilmesi zararlı murdar gıdaları haram kılmaktadır. Müminler de Kur'an'ın sağlığa verdiği önemin sebebini doğru tahlil ederek, kendi sağlıklarına ihtimam göstermelidirler. Çünkü Kur'an'ın özü ve kulluğun gerekleri bunu şart kılmaktadır.

Kur'an'ın insan sağlığına verdiği önemi göstermek için koyduğu, haramların tamamını incelemek, konuyu gereksiz yere uzatacağı için, yiyecekler grubundan domuz etinin haram kılınma sebebini ve insan sağlığına verdiği zararları ve İslâm dünyasının bu konuya bakış açısını incelemekle yetinmiş bulunuyoruz. Yasaklığının ve sağlığa verdiği zararın önemine binaen içecekler grubundan da, alkollü içkileri incelemenin yerinde bir karar olacağı kanaatindeyiz.

B. ALKOLLÜ İÇKİLER VE HARAM KILINMA SEBEPLERİ

Kur'an-ı Kerim'de Hz. Peygamber'in insanlara iyi ve güzel olanı emredip, kötü olandan da nehyettiği anlatılmaktadır: O, *“Onlara temiz şeyleri helal, murdar şeyleri*

de haram kılıyor”²²² ve “Size verdiğimiz helâl rızklardan yiyin”²²³ ayetleri gereğince, sağlığa zararlı her şey gibi alkollü içkileri, hatta pis olan bu maddeler yaklaşmayı dahi yasaklamıştır.²²⁴ Çünkü bu, Kur’an’ın sağlığı koruma konusunda vermiş olduğu topyekûn mücadelenin doğal bir sonucudur. Cenab-ı Hak, ezeli olan ilmi ile alkolün insan ve toplum sağlığına yapabileceği zararları bildiği için alkollü içkileri şu ayetlerle haram kılmıştır: “*Ey İnananlar! İçki, kumar, putlar ve fal okları şüphesiz şeytan işi pisliklerdir, bunlardan kaçının ki saadete eresiniz. Şeytan, şüphesiz, içki ve kumar yüzünden aranızda düşmanlık ve kin sokmak ve sizi Allah’ı anmaktan, namazdan alıkoymak ister. Artık bunlardan vazgeçersiniz değil mi?*”²²⁵

Taberî (h. 310), bu ayetin ashtaptan kendilerine *Kâdın* uyku ve et yemeyi haram kılan kimseler hakkında inzal olunduğunu ifade eder. Bu ayetle Allah, “*Ey İman edenler! Allah’ın size helâl kıldığı temiz şeyleri kendinize haram kılmayın*”²²⁶ ayeti gereğince, insanları kendisine ait olan emir ve yasak koyma yetkisini çiğnemekten men etmiştir. Haramları da sayarak onlara, kendilerine neyin haram olduğunu açıklamış ve bunlardan kesin olarak sakınmalarını emretmiştir. Onlara, Rabbler’i katında kurtuluşa ermenin yolunun da buradan geçtiğini ifade etmiştir.²²⁷

Ayette içki ve kumar sebebiyle insanlar arasına kin ve nefret soktuğunu ve onları Allah’ı anmaktan ve namazdan alıkoyma beyan etmektedir. Bu da önce kişinin ruh sağlığının, sonra da toplum sağlığının bozulmasına yol açar. İnsan içki içtikçe ona olan iştihakı gittikçe artar ve aklı tamamen örtülür. Bu yönüyle içki zinadan daha kötü bir iletir. Çünkü kişi zina yaptıkça ona olan iştihakı azalır ve

²²² Araf, 7/157.

²²³ Bakara, 2/157.

²²⁴ Zuhaylî, *a.g.e.*, c. V, s. 98.

²²⁵ Maide, 5/90–91.

²²⁶ Maide, 5/87.

²²⁷ Taberî, *a.g.e.*, c. V, s. 42; Kurtubî, *a.g.e.*, c. VI, s. 396.

zamanla onu istemez hâle gelir. Aralıksız içki içen ise, ahiret ve kıyameti unutup bedenî zevklere dalar. Böylece Allah'ı unutan ve Allah'ın da kendisini unutturduğu kimselerden olur.²²⁸

Esed de bu, ayette geçen hamr²²⁹ kelimesi aklın işleyişini engelleyen her türlü maddeyi, yani sarhoşluk veren maddeleri ifade eder. Bu nedenle ayette geçen yasaklama yalnızca alkollü içkileri değil, benzer etkiler meydana getiren her türlü ilaç, uyuşturucu vs.yi de kapsar.²³⁰ Ayrıca içki bu ayette dikili taşlar ve fal okları ile birlikte zikredilerek, “*şarap içen puta tapan gibidir*”²³¹ hadisinde olduğu gibi bir nevi putperestlik olarak algılanmıştır. Öte yandan, Rabbimiz bu ayetle içkiyi haram kılmakta ve adeta şöyle buyurmaktadır: “Ey kullarım, kesinlikle bilirsiniz ki, Ben sizin adınıza aldığım kararlarımda size karşı merhametliyim.

Size olan sonsuz merhametimden ötürü bu yasakları koyuyorum. Tüm yasaklarımda ve emirlerimde, sizin menfaatinizi düşünüyorum. Eğer sizler de bilgi sahibi olsaydınız, hayrınızı şerrinizi, menfaatinizi zararınızı Benim kadar bilmiş olsaydınız elbette bu, Benim haram kıldıklarımın tümünü siz de kendinize haram kılardınız. O halde sizi sizden çok düşünen, sizi sizden çok bilen Rabbinizin bu uyarılarını duyduktan sonra artık bu pisliklerden vazgeçmez misiniz?²³²

Ayette içki, kumar ve tapınmak için yapılan putlar bir bakıma eş değerde tutulmakta ve hepsine birden “murdar” damgası vurulmaktadır. Bu da Kur'an'ın içkiyi haram kılmaya verdiği önemi göstermektedir. “Rics” tabiri de her çeşit murdar

²²⁸ Râzî, *a.g.e.*, c. V, s. 119.

²²⁹ H-m-r' fiilinden türetilmiş olup gizledi, örttü, engelledi anlamlarına gelir. Mevlüt Sarı, *el-Mevârid, Arapça-Türkçe Sözlük*, İpek Yayınları, İstanbul, 1982, s. 442.

²³⁰ Râzî, *a.g.e.*, c. V, s. 112; Esed, *a.g.e.*, s. 212.

²³¹ Münâvî, Muhammed b. Abdurrauf, *Feyzü'l-Kadîr Şerh-u Camiu's-Sağîr*, Mısır, 1938, c. IV, s. 485.

²³² Ali Küçük, *Besâiru'l-Kur'an*, Adım Matbaacılık, Konya, 2006, c. II, s. 254.

tiksindirici iğrenç ve zararlı maddeleri kapsamaktadır.²³³ Kur'an'da içki ile kumar haram kılınmakla birlikte bunun sebep ve hikmeti de açıklanmıştır. Bugüne kadar olan tecrübe ve ilmî araştırmalar da Kur'an'ın bu açıklamasını doğrulamıştır. Biz burada sözü edilen sebep ve hikmetleri özetlemekle yetineceğiz. İçki rics diye vasıflanmıştır. Bu tabir her çeşit murdar, tiksindirici, iğrenç ve zararlı maddeler için kullanılır. İçkinin insan sağlığına ve aile bütçesine zararlı olduğu kesindir. Bir milimetre küp alkolün bir santimetre küp kanı zehirlediği yapılan araştırma ve tahlillerden anlaşılmıştır. Ayrıca şuuru zedelemesi; sahte bir sıcaklık ve sahte bir cesaret vermesi; bu yüzden insanı ölçsüzlüğe itip mütecaviz duruma getirmesi; onun zararlı olduğunun bir diğer yönüdür. İçkiyi terk edince, önce ailenin ekonomik yapısı korunur. Sonra çok değerli bilinen sağlığımız ve ömür sermayemiz tahrip edilmekten uzak tutulur. Nefis ve şehvete hâkimiyet sağlanır; irade güçlenir. İçki ve kumar, insanı Allah'ı anmaktan, namaz kılmaktan alıkoyar. Hâlbuki bu iki ibadet, dinin özü, ibadetlerin temeli, müminin en sağlam dayanağıdır. Çünkü bir insandan iman, ibadet, güzel ahlâk ve fazileti çekip alın, geriye bir yığın et, kan ve kemik kalır. Bu unsurlar ise her canlıda mevcuttur.²³⁴

Kur'an'da şeytan işinden olarak gösterilen içki hadislerde de açıkça yasaklanmıştır. Ümmetine karşı büyük şefkat ve merhamet sahibi Hz. Peygamber (sav), şu hadisleriyle mü'minlerin, bu tiksindirici illete müptela olmalarını engellemek istemiştir:

*“Her sarhoşluk veren şey ‘hamr (içki)’ dır hamr da haramdır.”*²³⁵

*“Şu muhakkaktır ki, hamr (içki) deva değildir; bilakis marazdır.”*²³⁶

²³³ Celâl Yıldırım, *K. Kerim, Meal ve Tefsîr*, Tercüman Gazete ve Matbaası, İstanbul, 1988, s. 124.

²³⁴ Celâl Yıldırım, *İlmin Işığında Asrın Kur'an Tefsîri*, Anadolu Yayınları, İstanbul, 1992, c. IV, s. 1781–1782.

²³⁵ Buhârî, *es-Sahîh*, Eşribe, 1; Müslim, *es-Sahîh*, Eşribe, 73; Ebû Davut, *es-Sünen*, Eşribe, 5. Tirmizî, *es-Sahîh*, Eşribe, 1; İbn Mace, *es-Sünen*, Eşribe, 9; Ahmet, 2 / 16, 29, 31.

Bu ayet ve hadisler, içkinin insan sağlığına verdiği zarardan dolayı haram kılındığını ifade etmektedir. Gelişen teknik imkânlar ve yapılan araştırmalar, İslâm'ın bu hükmünü yalanlamamış, bilakis teyit etmiştir. Bu da gösteriyor ki, *İslamîyet* neyi yasaklamışsa o insanın zararına, neyi de emretmişse o, insanın yararınadır. Alkolün sağlığa verdiği zarar, herkes tarafından malum olmasına rağmen, bir takım insanlar, ılımlı derecede alkol almanın, kalp damar sistemlerine faydalı olduğunu iddia etmektedirler. Gerekçeleri ise, bunun iyi kolesterolü yükseltip kötü kolesterolü düşürmesi, kan basıncını ve kanın pıhtılaşma ihtimalini azaltması ve koroner damarlarda kan basıncını azaltmasıdır.²³⁷ Amerikalı bir doktora ait olan bu iddiaya cevap yine Amerikalılardan gelmiştir. Amerikan Tıp Birliği'nin (American Medical Association) bu konudaki kesin bildirisi şu şekildedir: "Alkollü içkilerin tedavi edici bir ilaç gibi ve vücuda faydalı bir gıda gibi kullanılmasının hiçbir ilmî temeli, esası yoktur." Ayrıca aynı teşkilat kalp krizinde alkolün faydalılığını da kabul etmemektedir.²³⁸

Bu da göstermektedir ki, içkinin çoğunun haram olduğu gibi, azının da haram olması boşuna değildir. Çünkü azı da aynı zararlı etkiyi husule getirmektedir. Zira Hz. Peygamber de hadis-i şeriflerle bu durumu açıkça ifade etmektedir. Hz. Peygamber şöyle buyuruyor: *"Bir şeyin çok miktarda alınması, insana sarhoşluk veriyorsa, onun azı da haramdır."*²³⁹ Bir diğer hadiste de:

"Her sarhoş edici haramdır. Bir farak (küp) içildiği takdirde sarhoşluk veren bir şeyin tek avucu da haramdır." Bu hadisin Tirmizî rivayetine göre ise, son kısım

²³⁶ İbn Mace, *es-Sünen*, Tıp, 27; Müslim, *es-Sahîh*, Eşribe, 12.

²³⁷ Isadore Rosenfeld, *A'dan Z'ye Sağlık*, FGP Yayıncılık, İstanbul, 2005, s. 123.

²³⁸ Alpaslan Özyazıcı, *Alkollü İçkiler Sigara ve Diğerleri*, D.İ.B. Yayınları, Ankara, 2005, s. 27.

²³⁹ Ebû Davut, *es-Sünen*, Eşribe, 4; Tirmizî, *es-Sünen*, Eşribe, 3.

“tek yudum haramdır” şeklindedir.²⁴⁰ Belirtmemiz gereken bir hadise de, cüz’î miktarda şarabın koroner kalp hastalıklarında bir miktar faydasının olmasıdır. Ancak bir maddenin bin zararının yanında bir faydası varsa, o madde faydalı olarak kabul edilmez. Bilakis o madde hakkında ‘zararlıdır’ hükmü verilir.²⁴¹ İçkinin bu kısmî faydasından Kur’an’da da bahsedilmektedir. Bakara suresinde şöyle buyruluyor: “Sana hamr (alkollü İçki)den ve kumardan soruyorlar. De ki: İkisinde de hem büyük günah, hem insanlar için (bazı) faydalar vardır; ama günahları (ve zararları) yararlarından daha büyüktür.”²⁴² Akıl insanın en üstün sıfatıdır. İçki ise aklın düşmanıdır. Doğal olarak da, en şerefli olana düşman olan şey, en adi şeydir. Bu yüzden içki içmenin en değersiz işlerden olması gerekir. Hatta öyle ki sağlığa başka hiçbir zararı olmasa da, insanın aklını örtüp onu zelil bir duruma düşürmesi bile, içkinin kötü bir şey olduğunu göstermeye yeterlidir.²⁴³

İçki için sayılabilecek faydaları çok cüzîdir ve bunların başında, az içilmesi halinde, insana kazandırdığı neşe zikredilebilir. Ticaretini yaparak kazanç sağlamak, bazı hastalıklarda deva olarak kullanmak, korkak yaratılışlı kimselere cesaret kazandırmak gibi bazı faydalar ileri sürülürse, bunlardan bir kısmının münakaşa edilebilir, bir kısmının da geçici olduğunu kabul etmek gerekir. Aslında onun geçici tesiri de insan için fayda değil zarardır; zira insanın, üzüntülerini unutmak veya neşeli olmak ihtiyacı, onu daha çok içki kullanmaya zorlar ve bir gün alkolsüz yaşayamaz bir duruma getirir.²⁴⁴

²⁴⁰ Ebû Davut, *es-Sünen*, Eşribe, 5; Tirmizî, *es-Sünen*, Eşribe, 2,3.

²⁴¹ Alpaslan Özyazıcı, *a.g.e*, s. 27.

²⁴² Bakara, 2/219.

²⁴³ Râzî, *a.g.e*, c. V, s. 118–119.

²⁴⁴ Talat Koçyiğit, İsmail Cerrahoğlu, *Kur’an-ı Kerim Meal ve Tefsîri*, D. İ. B.Yayınları, Ankara, 1991, c. I, s. 420–424

Alkolün zerresi bile zararlıdır. Kanın bir santimetre küpünde yani bir gramında alkolün bir miligramı yani bir gramın binde biri kadar küçük miktarı bulunursa o insanda alkol zehirlenmesinin bütün belirtileri gözükür. Şayet bu miktar 4–5 miligrama kadar yükselirse zehirlenme şiddetlenir. İçen komaya girer ve belki de bu hâlde kurtulamayarak ölür. Demek ki alkolün bir zerresi bile zehirdir ve insan sağlığına büyük zararlar yapar.

Diyebiliriz ki, alkol insan vücudunun her tarafına zararlıdır, fakat onun zararı en çok beyine dokunur. Alkollü içki, içilir içilmez, mide ve bağırsaktan kana karışır ve vücudun her tarafına dağılır. Fakat en çok ve çabuk gidip oturduğu ve zararını gösterdiği yer, beyindir.²⁴⁵ Bu konuda bizim de katıldığımız görüş, içkinin kısmî faydalarına aldanmayarak, onu kesin olarak yasaklayan Kur'an'ın ve onu destekler manada fikir beyan eden ilim adamlarının görüşüdür ki, buna göre içki sağlığa zararlı ve bunun için de haram olması gerektiği görüşüdür. Alkolün lehinde ve aleyhindeki bu görüşlerden sonra alkolün haram kılınma sebebinin daha iyi anlaşılması için, bilimsel olarak ispatlanmış olan, alkolün vücuttaki etkilerinden bahsetmek gerektiği kanaatindeyiz.

Alkol insan neslinin sıhhatini bozan bir etkiye sahiptir. Kişiler alkolik babalarının kusurlarını hayatları boyunca çekerler.²⁴⁶ Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi öğretim görevlilerinden Prof. Dr. Alpaslan Özyazıcı eserinde,²⁴⁷ alkolün devamlı kullanılmasıyla ortaya çıkan hastalıkları on bir başlık altında ele almıştır. Buna göre alkolün insan sağlığına zararları şu şekilde özetlenebilir:

— Sindirim Sistemi İle Alakalı Hastalıklar

²⁴⁵ Fazla bilgi için bkz: Faruk Bayülkem, “*Uyuşturucu ve Keyif Verici Zehirler ve Korunma*”, Ankara, Akçağ Yayınları, 1968, s. 173.

²⁴⁶ Alexis Carrel, a.g.e. s. 314.

²⁴⁷ Alpaslan Özyazıcı, a.g.e, s. 77–100.

Ağızda ve diğer azalarda kanser, yemek borusu iltihabı, ülser ve bağırsaklarda iltihap, hazımsızlık, pankreas iltihabı, karaciğerde yağlanma ve siroz.

— Solunum Sistemi İle Alakalı Hastalıklar

Ağız ve yutak kanseri, gırtlak kanseri, müzmin solunum yolları ve akciğer hastalıkları, akciğer veremi.

— Dolaşım Sistemi İle Alakalı Hastalıklar

Alkole bağlı kalp kası bozukluğu ve yüksek tansiyon, beyin damarlarındaki kanamalara bağlı felçler ve ani ölümler.

— Ciltte Görülen Bozukluklar

Telanjektazi, rozaseve kutonöz ülserler.

— Vitamin Eksiklikleri Pellegra, skörbüt ve beriberi.

— Metabolik Bozukluklar Alkole bağlı kan şekeri bozukluğu ve kanda yağların artması.

— Alkole bağlı olarak adalelerde görülen bozukluklar.

— Alkole bağlı kansızlık

Nörolojik (sinirsel) ve psikiyatrik bozukluklar. İçki beyin hücrelerini uyuşturur ve beyin hücreleri arasındaki bağlantıları tıkar. Böylece bunlar arasındaki biyoelektrik akışını keser.²⁴⁸

Alkolik polinevrit, adalelerde kasılma bozuklukları, alkolik halüsünöz, alkol paranoyası, delirium tremens, görme sinir bozukluğu ve çift görme, sara nöbetlerinde artma, bunama ve delilik.

— Alkollü içkilerden ileri gelen immün (bağışıklık) sistemi ile alakalı olan bozukluklar ve aids.

²⁴⁸ Ahmet Hulusi, *Din ve Bilimin Işığında İnsan ve Sırları*, Feriât Yayınları, İstanbul, 1990, s. 49.

Vücudu mikroplara karşı savunan müdafaa sistemine bağışıklık sistemi denir. Bu sisteme alkoliklerde büyük zarar görür ve bu şahısların solunum sistemi hastalıkları, zatürre ve verem dâhil birçok hastalığa yakalanma meyli artar.²⁴⁹

Yine bu kişilerde bağışıklıkla alakalı bir hastalık olan AİDS görülme sıklığı (diğer sebeplerle birlikte) da artar.

— Alkollü içkiler ve üreme sistemleri

Alkol insanların çocuk sahibi olabilmeleri için, kanlarında bulunması gereken ve üreme sistemlerine tesir eden, hormon denilen kimyevî maddelerin oluşmasına ve görevlerini yerine getirmelerine zarar verir. Bu da erkeklerde iktidarsızlık, kısırlık, bayanlarda ise ay halinde bozukluk veya tamamen yok olması, hamile kalamama ve düşük vs. gibi problemlere yol açar. Alkolün insan sağlığına olduğu kadar insan neslinin devamına da zararı vardır. Zira alkoliklerin genellikle çocuğu olmaz. Olsa da alkol, spermiyumların genetik yapısını bozduğu için, çocuğun sakat, zekâca geri ve kusurlu olma ihtimali, alkol almayanlara göre daha yüksektir. Özellikle annenin hamilelik döneminde alkol alması, bebekte fizikî gelişme geriliği, zekâ geriliği ve emme refleksi bozukluğu başta olmak üzere birçok gelişme kusuruna sebep olmaktadır. Bunun sonucunda da erken doğum ve cılız çocuk hatta ölü doğum bile meydana gelebilir.²⁵⁰

Bunlar içkinin insan sağlığına ve neslin devamına verdiği zararı açık bir şekilde göstermektedir. Kanaatimizce yeryüzünde, bu kadar hastalığa tek başına sebebiyet verecek bir başka madde yoktur. Kur'an'ın içkiyi, rics (murdar)²⁵¹ olarak tanımlamasının ve Hz. Peygamber'in: “İçki kötülüklerin anasıdır”, diğer bir rivayete

²⁴⁹ Alpaslan Özyazıcı, *a.g.e.*, s. 95.

²⁵⁰ Özyazıcı, *a.g.e.*, s. 96- 98.

²⁵¹ Maide, 5/90.

göre de “İçkiden sakınınız, çünkü içki bütün kötülüklerin anasıdır”²⁵² ve “İçkiden uzak durunuz, çünkü içki bütün kötülüklerin anasıdır”²⁵³ şeklindeki hadislerle onu yasaklamasının ne kadar anlamlı olduğu da açıktır.

İbn Abbas ayette geçen ‘rics’ kelimesinin anlamının ‘gazap’ olduğunu belirtmiştir. Bu da içkinin Allah’ın gazabını gerektiren bir şey olduğunu gösterir.²⁵⁴ Kur’an her konuda olduğu gibi bu konuda da haklı çıkmış ve mucizeliğini göstermiştir. Rabbimiz domuz etini olduğu gibi, içkiyi de haram kılarak, insan sağlığına ve neslinin devamına verdiği önemi göstermiştir. Demek oluyor ki, Kuran’ı Kerim insan sağlığını aleyhine olan her şeyi yasaklayarak, dünya hayatının en önemli nimetinin sağlık olduğunu ve ona yönelik tehditlerden ısrarla kaçınılması gerektiğini vurgulamıştır. Yine de insanların bir kısmı Kur’an’da bahsedilen yasaklardaki inceliği anlayamamış ve bunlara uymayarak yanlışlarında ısrar etmişlerdir. Bu insanlar Rab’lerine karşı nankörlük, kendilerine karşı da ihanet etmektedirler. Çünkü dünya hayatında yaşamın gereklerini yerine getirmek, sağlıklı olmayı ve akıl olarak da dinç ve zinde olmayı zorunlu kılar. Zira sağlığı yerinde olmayan insan, hem ailesine hem de topluma bir yükür.

Bu sebeple hasta adam, ne Allah (cc) katında ne de dünyada, sağlıklı adamdan daha sevimli değildir. Çünkü elinden pek fazla bir iş gelmez ve daima başkalarına muhtaç durumdadır. Dolayısıyla ne kulluk vazifelerini yerine getirebilir ne de dünyada geçimini sağlayabilir. Ki bu durum hem insanın doğasına hem de İslâm’ın ruhuna aykırı bir durumdur. Çünkü İslâm, müminlerin güçlü, kuvveli ve sağlıklı olmasını istemektedir.²⁵⁵

²⁵² Dârekutnî, *es-Sünen*, c. IV, s. 247.

²⁵³ Hâkim, *el-Müstedrek*, c. IV, s. 145.

²⁵⁴ Kurtubî, *a.g.e.*, c. VI, s. 386.

²⁵⁵ Müslim, *es-Sahih*, Kader, 34; İbn Mace, *es-Sünen*, Mukaddime, 10.

Buradan şu sonucu çıkarmak mümkündür: Din sağlığın korunmasını ister. Dinin emirlerine uymak da ibadet olduğuna göre, sağlığı korumak da bir ibadettir. Çünkü Kur'an'a itiba etmek, haramlardan sakınıp helallere uymak demektir. Sağlığı bozan şeyler de bizzat Kur'an tarafından yasaklandığına göre, sağlığı korumak demek kısmî olarak dinî yaşamak demektir. Netice olarak şunu diyebiliriz ki, İslâm'ın öngördüğü yaşam tarzı, insanın kimseye muhtaç olmadan hayatını devam ettirebilecek şekilde sağlıklı olmasını icap ettirmektedir.

Bunun için sağlığı bozacak gıdalar haram kılınmış, sağlığa faydalı gıdalar ise helal kılınmış hata teşvik bile edilmiştir. Kur'an tarafından, sağlığa verdiği zararlar nedeniyle yasaklanan sınırlı sayıdaki yiyecek ve içeceklere örnek olarak domuz eti ve içkiyi inceledikten sonra, bir de, sağlığa faydalarından dolayı Kur'an'ın helal kılıp alınmasını teşvik ettiği gıdalardan da birkaç örnek incelemek, konumuzun daha iyi anlaşılması için faydalı olacaktır. Bu sebeple, tarihin ilk asırlarından beri önemini ve özelliğini hiç kaybetmemiş olan, belki de dünya nimetleri içinde en mükemmeli olan ve insan sağlığının korunmasında büyük katkısı bulunması yanında, birçok hastalığın da tedavisinde kullanılan bir şifa kaynağı olan balı incelemek istiyoruz. Çünkü o, gıdaların en üstünüdür ve sağlığa faydaları konusunda kültürleri, coğrafyaları, inançları, ırkları ve yaşam devirleri farklı olan milyarlarca insan tarafından ittifak edilmiştir.

C- BAL VE SAĞLIĞA FAYDALARI

Allah (cc), arıya vahyederek, ona bal yapma ruhu ve sanatını şaşmaz bir vücup ve yanılmazlıkla vermiştir.²⁵⁶ Kur'an bu durumu şu şekilde ifade etmektedir: *“Rabbin bal arısına: Dağlardan, ağaçlardan ve insanların yaptıkları çardaklardan kendine evler (kovanlar) edin. Sonra meyvelerin her birinden ye ve Rabbinin sana*

²⁵⁶ Râzî, a.g.e, c. XIV, s. 275–276; Yazır, a.g.e, c. V, s. 82.

kolaylaştırdığı yaylım yollarına gir, diye ilham etti. Onların karınlarından renkleri çeşitli bir şerbet (bal) çıkar ki, onda insanlar için şifa vardır. Elbette bunda düşünen bir kavim için büyük bir ibret vardır.”²⁵⁷

Görüldüğü gibi, ayette balın bir şifa kaynağı olduğu belirtilmektedir. Kur'an gönüllerdeki hastalıklara şifadır. Bal da, bedenî hastalıklara şifadır.²⁵⁸ Bal önemli bir ilaçtır. Onda faydalı ve meşhur birçok şifa vardır. Bileşimindeki maddeler de diğer besinlerde zor bulunur.²⁵⁹ Bununla beraber baldaki şifa mutlak değildir. Allah, onun bütün insanlar, her hastalık ve her durum için şifa olduğunu belirtmemiştir. Bazı hastalıklar ve insanların bir kısmı için iyileştirici özelliği olduğu için, onu 'şifa' diye tavsif etmiştir. Ancak balın birçok hastalığa iyi gelen mükemmel bir karışım olduğu da şüphesizdir.²⁶⁰ Bal, her devirde şifa kaynağı olarak görülmüştür. Örnek vermek gerekirse; asırlar önce Erzurumlu İbrahim Hakkı'nın bal hakkında şu görüşleri sahip olduğu görülmektedir: “Bal ikinci derecede sıcak ve kurudur. Parlaklık verir, açar ve cezp eder. Kokmaya manidir. Karışımları bile bitki öldürücüdür. Kirli yaraları temizler, göz kararmasını giderir, mideyi kuvvetlendirir, iştihayı getirir, karnı düzeltir...”²⁶¹

Yapılan araştırmalar da göstermiştir ki, hakikaten de balın içeriğinde mucizevî kimyasal işlemlerden geçen ve başka hiçbir besinde bulunmayan, B13, B14 ve BT vitaminleri vardır. Bu vitaminlerin biyolojik etkinlikleri tam olarak bilinmemekle beraber, DNA yapısını gerçekleştirdikleri tahmin edilmektedir.²⁶² Ayrıca bal, tüm kronik romatizma, kansızlık, genel zayıflık, karaciğer hastalıklarının tümü, mide ve

²⁵⁷ Nahl, 16/68–69.

²⁵⁸ Taberî, *a.g.e*, c. VIII, s. 185.

²⁵⁹ Zemahşerî, *a.g.e*, c. II, s. 594.

²⁶⁰ Râzî, *a.g.e*, c. XIV, s. 279; Kurtubî, *a.g.e*, c. X, s. 213.

²⁶¹ Erzurumlu İ.Hakkı, *a.g.e*, s. 458.

²⁶² Nurbakî, *Kur'an Mucizeleri*, Mayaş Yayınları, Ankara, 1984, s. 70.

on iki parmak bağırsağı ülserleri ve eskimiş deri hastalıkları gibi birçok hastalığa da şifa verir.²⁶³ Kur'an'ın ezeli ve ebedi bir mucize oluşunu, yine O'nun haber verdiği bal ispatlamaktadır.

Bilim ve teknik geliştikçe, Kur'an'ın yeni mucizeleri ispatlandığı gibi, balın da insan sağlığına birçok yeni faydası keşfedilmiştir. Bu yönüyle bal, mucizevî ve hiçbir yan tesiri olmayan mükemmel bir şifa kaynağıdır. İşte bu mükemmel gıdanın, günümüzde keşfedilen bazı faydaları şunlardır: “Bal, taşıdığı ünlü hormonu (arı sütü) ile bütün kronik hastalıklara kesinlikle bir iyileştirici, yani tam anlamıyla şifa vericidir.”²⁶⁴ Bal, iyi bir dezenfektan (mikrop öldürücü)'dır. İçinde mikrop ve mantar üremez.²⁶⁵ Ayrıca bal, hem birçok vitamine hem kalsiyum, potasyum, magnezyum, sodyum, fosfor gibi birçok minerale hem bakır, iyot, demir ve çinkoya hem de bazı hormonlara sahiptir. Bal, içindeki şekerlerin bir başka cins şekere dönüşebilme özelliği sayesinde kolayca sindirilebilir. Balın içerdiği bu serbest şekerler de, beynin çalışmasını kolaylaştırır. Kan yapımına, kanın temizlenmesine ve kan dolaşımının düzenlenmesine yardımcı olur. Bal vücudun iç mekanizmasının daha iyi çalışması için, yenilerek kullanıldığı gibi, kozmetikte ve cilt hastalıklarında vücuda dıştan sürülerek de kullanılır. Bal, kolay sindirilir, süratle kana karışır, kan yapımına destek olur, anti mikrobik, antioksidan, vitamin ve mineral deposudur ve yaraların tedavisinde kullanılır. Hâsılı, balın iyi geldiği hastalıklar saymakla bitmez.²⁶⁶

Allah'ın Kur'an'da bizzat ismini zikrettiği ve bizim de işlediğimiz helâl maddeler, haramların aksine hep insanın faydasına olan özelliklere etkilere sahiptir. Birinde yüzlerce derde deva olmak özelliği ön planda iken, diğerinde birçok

²⁶³ Nurbakî, *Kur'an-ı Kerim'den Ayetler ve İlmi Gerçekler*, T.D.V. Yay. Ankara, 2006, s. 120.

²⁶⁴ Nurbakî, *a.g.e.*, 1984, s. 71.

²⁶⁵ İbrahim Canan, *a.g.e.*, s. 85.

²⁶⁶ Kur'an Araştırmaları Grubu, *Kur'an Hiç Tükenmeyen Mucize*, İstanbul Yayınları, İstanbul, 2004, s. 167.

hastalığa sebebiyet verme ve neslin devamına zarar verme özelliği belirgindir. Kur'an-ı Kerim, hastalıkla mücadelenin en kolay, en ekonomik ve en başarılı yöntemi olan koruyucu hekimlik yöntemini uygulayarak, İslâm toplumunun sağlıklı bir toplum olmasını amaçlamıştır. Kur'an, zararlıyı yasaklayıp, faydalıyı tavsiye ederek sağlığa önem vermiş ve insanların da kendi sağlıklarına özen göstermeleri gerektiğini ifade etmiştir. İnsanları denemek için yeryüzüne gönderen Allah (cc), orda her türlü hayvan ve gıdayı yaratarak, inanç ve ameli konularda olduğu gibi, beslenme hususunda da insanları imtihana tabi tutmuştur. Ayette şöyle buyrulmaktadır: “*O, hanginizin daha güzel işler yapacağını denemek için ölümü ve hayatı yaratandır. O mutlak güç sahibi ve bağışlayandır*”²⁶⁷ Allah, mükelleflerin nasıl davranacağını denemek için ölümü ve hayatı yaratmıştır.²⁶⁸ Aslında Cenab-ı Hakk'ın fiilleri bir imtihan değildir. Fakat şeklen imtihana benzediği için, mecazî olarak imtihan adını alır. Hakikatte ise O, kimin nasıl amel edeceğini zaten bilmektedir.²⁶⁹ Bu ayet ölüm ve hayatın Allah'tan geldiğin; insanın yaratılışının maksatsız olmadığını ve bir davranışın iyi veya kötü olduğunu belirleme yetkisinin yalnızca Allah'a ait olduğu vs. gibi gerçekleri ortaya çıkarır.²⁷⁰

Çağdaş müfessir Süleyman Ateş de, eserinde bu konuyla ilgili olarak Tantavî'nin şu açıklamasına yer vermektedir: “Milyonlarca spermden yalnızca bir tanesi canlı kalıp diğerleri ölür. Bu sebeple üreme ile çoğalan canlıların hayata başlama safhalarında ölüm hayattan önce gelir. Ölüm olmasa, yeryüzünde düzenli hayat da olmaz. Hayattan önce gelen ölüm canlıların üremesindeki dengeyi sağlar.”²⁷¹

²⁶⁷ Mülk, 67/2.

²⁶⁸ Zemahşerî, *a.g.e*, c. IV, s.562.

²⁶⁹ Râzî, *a.g.e*, c. XXI, s. 577; Sabûnî, Nureddin Ahmed b. Muhammed b. Ebû Bekir, *el-Bidaye fî-Usuli'd-Din*, Mektebetü'l-Hanefiyye, Şam, 1979, s. 77-78.

²⁷⁰ Mevdûdî, *a.g.e*, c. VI, s. 416.

²⁷¹ Süleyman Ateş, *a.g.e*, c. IX, s. 527.

Bu da, asıl olanın dünya hayatı değil, ahiret hayatı olduğunun bir göstergesidir. Ölüm ise adeta bu dünyadaki imtihanın bitişi ve gerçeğe yüzleşme zamanının gelmesi zamanıdır. O halde bu dünyanın bir imtihan mekânı olduğu da açıktır.

Ancak bu imtihan insanların insafı olmaları durumunda oldukça basittir. Çünkü imtihan konusu olan haramlar, insan sağlığına zararlı, helaller ise faydalıdır. Yani bu imtihanın amacı insan sağlığını korumaktır. Allah (cc)'ın da bu işten doğrudan bir çıkarı yoktur ve sağlığımızı korumak, direkt olarak biz insanların çıkarınadır. Buna karşın insanların bir kısmının yüzlerce helâl gıda varken, ısrarla birkaç harama meyiletmesi nankörlükten başka bir şey değildir. Bu, aynı zamanda insanın kendi kendine bir ihanetidir ve bu ısrar, göz göre göre uçuruma gitmek gibi bir şeydir. Çünkü her ikisinin de sonunda ölüm vardır. Akliselim sahibi her insandan beklenen şey, onların iyi ile kötüyü, güzel ile çirkini, faydalı ile zararlıyı değişmemeleri ve daima dinin uygun gördüğü, olumlu ve lehlerine olan şeyleri tercih etmeleridir. Kur'an'ın insanlara tavsiye ettiği bir diğer şifa kaynağı ve faydalı besin de süttür. Süt ve sağlığa faydasını da irdeleyerek, Kur'an'ın, zararlarına binaen haram kıldığı iki yasağa karşılık iki helal gıda maddesini incelemiş olacağız.

D. SÜT VE SAĞLIĞA FAYDALARI

Gerek insan için gerekse diğer tüm canlılar için temel besin maddesi olan süt, Allah (cc)'ın yeni doğan canlılara anneleri vasıtasıyla hediye ettiği ve içenlerin boğazlarından afiyetle geçen en mükemmel nimettir. Zira bebeklere insanlar tarafından üretilen en mükemmel gıdalar verilse bile, bunun anne sütünün yerini tutması mümkün değildir. Çünkü bebeğin nazik bedeninin hazmedebileceği yegâne gıda anne sütüdür. Bebeğin gelişimi için gerekli tüm vitaminler ve proteinler, anne

sütünde mükemmel bir oranda mevcuttur.²⁷² Harika bir besin olan sütün yaratılması, Kur'an'da şu şekilde anlatılmaktadır: *“Kuşkusuz sizin için hayvanlarda da büyük bir ibret vardır. Zira size, onların karınlarındaki fişkı ile kan arasından (gelen) ve içenlerin boğazından kolayca geçen halis bir süt içiriyoruz.”*²⁷³

Zemahşerî (h. 538) ve Râzî (h. 606) gibi büyük müfessirler, sütün oluşumunu, zamanlarındaki bilimsel seviyeye göre en ince ayrıntısına kadar anlatmışlardır. Râzî (h. 606) daha da ileri giderek anatomi bilgilerine dalmaktadır.²⁷⁴ Bu da onların sütün önemine dikkat çekme amaçlarına matuf bir sebeptir. Allah (cc) ayette, *‘biz size içiriyoruz’* şeklinde bir ifade kullanarak, zahirde bu hayvanlardan sütü insanlar elde etse de, onun yaratıcısının ve asıl sahibinin kendisi olduğuna dikkat çekmektedir.²⁷⁵ Sütte hemen hemen bütün vitaminler bulunur. Ama vücudun gelişmesini en çok sağlayan A vitaminidir. İlgili ayette sütün besin değerine işaret edilerek, halis, yani katıksız, içimi kolay, rahat ve değerli bir besin maddesi olduğu belirtiliyor. Allah'ın insanlara verdiği bu nimete dikkatler çekiliyor. Hayvanın sindirim sisteminin ne kadar mükemmel bir süt fabrikası olduğuna parmak basılıyor.

Yedikleri yemlerin bir kısmını kırmızı sıvıya (kan), bir kısmını beyaz sıvıya (süt) çevirmeleri, bir kısmıyla da hücreleri tazeleyip vücudu onarmaları, geriye kalan kısmını da posaya çevirmeleri, Allah'ın varlığına, birliğine, plânının mükemmelliğine ve kurduğu bu gibi laboratuvarlarının kusursuz işleyişine delâlet eden açık belgelerdir.²⁷⁶ Bağırsaklardan geçen besinlerin ve kanın da katkılarıyla, mucizevî bir laboratuvar olan meme bezlerinde imal edilen²⁷⁷ sütün de, Kur'an'da

²⁷² Taberî, *a.g.e*, c. VIII, s. 174; Râzî, *a.g.e*, c. XIV, s. 271; Kurtubî, *a.g.e*, c. X, s. 198; Zuhaylî, *a.g.e*, c. VIII, s. 377; Kur'an Araştırmaları Grubu, *a.g.e*, 169.

²⁷³ Nahl, 16/66.

²⁷⁴ Zemahşerî, *a.g.e*, c. II, s. 591–592; Râzî, *a.g.e*, c. XIV, s. 269–270.

²⁷⁵ Mevlüt Güngör, *Kur'an Penceresinden Bakış*, Bayrak Matbaası, Ankara, 1997, s. 235.

²⁷⁶ Celal Yıldırım, *a.g.e*, c. VII, s. 346.

²⁷⁷ Ekrem Rüştü İzmen, *Süt ve Mamulleri Teknolojisi*, Akçağ Yayınları, Ankara, 1959, s. 123–125.

tavsiye edilen diğer gıdalar gibi insan sağlığına birçok faydaları vardır. Bunları şu şekilde sayabiliriz:

Sütün belki de en önemli özelliği, insanı tek başına yaşatabilecek tek gıda olmasıdır. Zira yeni doğan bebekler hayata sütle tutunur. Süt de bal gibi asırlardır önemini korumaktadır. Çünkü o, macunsuz ilaçtır ve beyne kuvvet verir. Bal ile birlikte alındığında içteki yaraları temizler.²⁷⁸ Süt, proteiniyle, laktuz adlı süt şekeriyle, kazeiniyle, kalsiyumuyla, fosfor gibi mineralleriyle ve hayatî öneme sahip vitaminleriyle çok harika bir gıdadır. Süt aynı zamanda tereyağı, peynir ve yoğurt vs. gibi gıda maddelerine de ham maddelik yaparak, insan yaşamının vazgeçilmez besini olma durumunu muhafaza etmektedir.²⁷⁹ Sütün nitelikleri araştırıldığında, Kur'an'da zikredilerek değer ve derecede önemli bir gıda olduğu hemen fark edilmektedir. Kur'an'daki haram ve helâllere önyargısız ve art niyetsiz bir yaklaşımla yapılacak bir inceleme, Allah (cc)'ın insan sağlığına verdiği önemi gözler önüne serecektir. Kur'an-ı Kerim, ayetlerdeki maddî ve manevî yaptırımlarla insan canına yönelik tehditleri bertaraf etmekle kalmamış, insanın sağlıklı bir hayat sürmesi için gerekli tedbirleri de almıştır.

*“O temiz şeyleri helal, murdar şeyleri haram kılıyor”*²⁸⁰ ayeti ile domuz eti, içki vs. gibi zararlı şeyleri yasaklayıp, bal, süt vs. gibi faydalı gıdaları da helal kılması, hatta onları överek tüketilmesini teşvik etmesi bunun en güzel ispatıdır. Allah (cc) insanı en güzel bir şekilde²⁸¹ ve kusursuz olarak yaratmıştır. Onu, diğer canlıların aksine dimdik, boylu poslu; akıl, anlayış, edep ve ilim yönünden de mükemmel bir

²⁷⁸ Erzurumlu İ. Hakkı, *a.g.e.*, s. 456.

²⁷⁹ Kur'an Araştırmaları Grubu, *a.g.e.*, 169.

²⁸⁰ Araf, 7/157.

²⁸¹ Tin, 95/4.

şekilde yaratmıştır.²⁸² Allah, insanı yarattığı aslî haliyle, yani mükemmel bir şekilde görmek istemektedir. Bunun karşılığında, insandan yalnızca bu mükemmel nimetlere şükretmesini istemektedir. Ve insanların şükretmesi durumunda nimetlerini artıracığını bildirmektedir. Zira insan bedeninin şükürü, onu, Allah'ın yarattığı biçimde muhafaza etmekten geçmektedir.

Ayrıca hesap gününde bedenle ilgili suale²⁸³ cevap verebilmek için de, beden sıhhati muhafaza edilmelidir. Çünkü o, insana Allah (cc)'ın bir emanetidir. Kur'an-ı Kerim'de sağlıkla ilgili emir ve yasakların varlığı, insan sağlığını korumanın, İslâm'ın ve Kur'an'ın ruhuna ne kadar uygun olduğunu gösterir. İslâm dinî, insan sağlığına verdiği önemi göstermek için, bir takım helâl ve haramlar koymakla kalmamış aynı zamanda, insanlara vazettiği ibadetlerin de, sağlığa katkı yapan türden olmasına özen göstermiştir. Başta namaz ve oruç olmak üzere ibadetlerin birçoğunun, ya kişisel olarak insan sağlığına yada toplum düzeninin sağlığına bakan yönleri vardır. Şunu da belirtmek gerekir ki, ibadetlerin amacı, sağlığı korumak vs. gibi dünyevî bir gaye değildir. İbadetler kul ile Rab arasındaki ilişkilerin ürünüdür. Bununla beraber ibadetlerin insan sağlığına faydalı türden olması, İslâm'ın sağlığını korumasına bakış açısını yansıtmaktadır.

Bu ibadetlerin sağlıklı kişiler tarafından kolayca ifa edilmesine karşın, sağlığı yerinde olmayanların zorlanması, kimi zaman da kulluk vazifelerini hiç yerine getirememesi, dinin sağlığa özen gösterme nedenini, açık bir şekilde göstermektedir. İşte bunun içinde Allah (cc), kullarının sağlıklı ve güçlü olmasını, hasta ve zayıflara tercih etmektedir.²⁸⁴ Sağlığı korumanın, Kur'an'ın ruhuna ne kadar uygun olduğunu

²⁸² Râzî, *a.g.e.*, c. XXIII, s. 245; Kurtubî, *a.g.e.*, c. XVIII, s. 205.

²⁸³ Tirmizî, *es-Sünen*, Kıyamet, I.

²⁸⁴ Müslim, *es-Sahih*, Kader, 34; İbn Mace, *es-Sünen*, Mukaddime, 10.

göstermek için, haram ve helallerden ikişer tanesini incelediğimiz gibi, ibadetlerin de en önemlilerinden oruç ve namazı işlemenin faydalı olacağı kanaatini taşımaktayız.

E. ORUÇTAKİ SAĞLIK HİKMETLERİ

İnsanın antika ve harika vücut makinesini Cenab-ı Hak yarattığına göre, bu vücudun ihtiyaçlarını en iyi bilecek olan da, hiç şüphesiz O’dur. Allah(cc), kimseye eziyet etmez.²⁸⁵ Zira oruçta hakikî bir açlık olmadığı ve duyulan açlık hissinin, kan şekerinin normal hudutlarda bulunmasından dolayı, fizyolojik bir açlık olmayıp, psikolojik bir açlık şeklinde kabul edilmesi kanaati, araştırmalara yansıyan bir sonuçtur.²⁸⁶ Hiçbir şekilde yan tesiri olmayan oruç, şu ayetlerle farz kılınmıştır:

“Ey iman edenler! Oruç, sizden öncekilere farz kılındığı gibi size de farz kılındı. Umulur ki korunursunuz. (Size farz kılınan oruç), sayılı günlerdedir. İçinizden hasta olan veya yolculukta bulunan ise, diğer günlerde, tutamadığı günler sayısınca oruç tutar. Ona dayanıp kalacaklar üzerine de bir yoksulu doyuracak kadar fidye gerekir. Her kim de hayrına fidyeyi artırırsa, hakkında daha hayırlıdır. Bununla beraber, eğer bilerseniz, oruç tutmanız sizin için daha hayırlıdır.

O Ramazan ayı ki, insanları irşad için, hak ile batılı ayıracak olan, hidayet rehberi ve deliller halinde bulunan Kur’an, onda indirildi. Onun için, sizden her kim bu aya şahit olursa, onda oruç tutsun. Kim de hasta yahut yolculukta ise tutamadığı günler sayısınca diğer günlerde kaza etsin. Allah size kolaylık diler zorluk dilemez. Sayıyı tamamlamanızı ve size doğru yolu gösterdiğinden dolayı Allah’ı tekbir etmenizi ister. Umulur ki şükredersiniz”²⁸⁷

İlk ayetten anlaşıldığına göre oruç, ilahî dinlerde asırlardır varlığını sürdüren, bir ibadet şeklidir. Bu durum Allah (cc)’ın sünnetinde herhangi bir değişiklik

²⁸⁵ Alpaslan Özyazıcı, *Din ve Bilim Işığında Oruç ve Sağlık*, D.İ.B. Yayınları, Ankara, 2005, s. 78.

²⁸⁶ Özyazıcı, *a.g.e.*, s. 124.

²⁸⁷ Bakara, 2/183,184,185.

olmadığını göstermektedir. Diğer bir ifadeyle Allah (cc), kullarını her devirde düşünmüş ve aynı yöntemlerle hem kendisine ibadet edilmesini hem de insanların sağlığının korunmasını sağlamıştır.

İkinci ayette ise, Allah (cc)'ın kullarını kesinlikle zorlamak istemediği, insanlara gösterdiği alternatif çarelerden anlaşılmaktadır.²⁸⁸ Yine bu ayet, dinî emirlerin asıl muhatabının sağlıklı kişiler olduğunu ve Kur'an'ın, emir ve yasaklar koyarak, sıhhatlilik durumunun devamını temin ettiğini göstermektedir. Ayetin son cümlesi ise, sıkıntı ve zorluklara katlanma pahasına oruç tutmanın, insana sağladığı kazançların, başka hiçbir şekilde kazanılamadığıdır.²⁸⁹ Ayrıca oruç, sıhate zarar vermemesi için de belirli günlerle sınırlandırılmıştır.²⁹⁰ Zira oruç, birçok hastalıkta ya etkisiz kalmış ya da onu olumlu yönde etkilemiştir.²⁹¹ Üçüncü ayetin konumuz açısından belirgin özelliği ise, Allah'ın kulları için zorluk değil kolaylık istemesidir.

Râzî (h. 606) ayetle ilgili olarak, daha öncesinde hasta ve yolcuya verilen kolaylık ve onların bu durumda oruç tutmamalarından başka bir kolaylık ve zorluk zikretmemesi hakikatinden hareketle, şöyle bir yorum getirmiştir: “Allah sizin bu durumda oruçlarınızı yemenizi murat ediyor, oruç tutmanızı murat etmiyor.”²⁹² Bu sebeple Allah, insanın fitratını bozan şeyleri haram kılıp, onun fitratına uygun olan şeyleri de helal kılmıştır.

Çünkü insanı O yaratmıştır ve insanın özelliklerini, ihtiyaçlarını ve sağlığına faydalı şeyleri de en iyi O bilmektedir. Bu sebeple Kur'an'da yasaklanan şeylerin mutlaka bir hikmeti vardır ve haramlara bu yönden bakmak, Kur'an'ı anlamada faydalı olacaktır. Daha önce de belirttiğimiz gibi, ibadetlerin kulu Allah'a

²⁸⁸ Taberî, *a.g.e*, c. II, s. 180; Râzî, *a.g.e*, c. IV, s. 328.

²⁸⁹ Zemahşerî, *a.g.e*, c. I, s. 224; Kurtubî, *a.g.e*, c. II, s. 553.

²⁹⁰ İbn Kesîr, *a.g.e*, c. I, s. 289.

²⁹¹ Özyazıcı *a.g.e*, s. 125.

²⁹² Râzî, *a.g.e*, c. IV, s. 334.

yaklaştırmalarına ilaveten, insan sağlığı da dâhil olmak üzere bir takım ekstra faydaları vardır. Bir hadislerinde de: “*Her şeyin bir zekâtı vardır. Vücudun zekâtı da oruçtur. Oruç sabrın yarısıdır*”²⁹³ buyurarak orucun sağlığa faydalarına işaret etmiştir.

Oruç şehveti kırar, heva ve hevesi de kötü şeylerden alıkor. Böylece de takvayı doğurur. Bu yönüyle oruç ruh sağlığı üzerinde olumlu tesirler meydana getirir.²⁹⁴ Bunun sonucunda da insan, itidalini kazanır ve normal bir karaktere sahip olur. Oruç insanın bünyesini yeniler, sağlığına katkıda bulunur, vücudu zararlı yağlardan korur ve adaleleri rahatlatır. Kişi oruçlu iken bir işe karar verince, bedenî zevkleri unutup o işe yoğunlaşır. Bu da onun hafızasını güçlendirir. Bedenî, ruhî ve sosyal bütün faydaların gerçekleşmesi de iftar ve sahurda itidalin bozulmamasına bağlıdır.²⁹⁵ Aynı şekilde birçok batılı hekim de orucu, tedavi edici bir ilaç gibi tatbik etmiştir. Bir kısmı da, oruç için ‘bıçaksız ameliyat’ tabirini kullanmıştır. Hekimlerin bir kısmı da, ameliyatların tehlikelerini azaltmak ve yaraların kapanmasını kolaylaştırmak için ameliyattan önce ve sonra oruç tutmayı tavsiye etmektedirler.²⁹⁶

Yapılan bilimsel araştırmalar göstermiştir ki oruç, damar sertliği, yüksek tansiyon, kalp hastalıkları, damar tıkanmaları ve bazı böbrek hastalıkları için oldukça faydalı bir sıhhat kazanma egzersizidir.²⁹⁷ Vücut organları mide önderliğinde çalışır. Mide doldukça vücut bu gıdaları sindirmek için çalışır. Yıl boyu durmaksızın çalışan organlar, oruç sayesinde bir ay boyunca dinlenir. Vücuttaki yağlar yakılır. Karaciğer

²⁹³ İbn Mace, *es-Sünen*, Sıyam, 1, 3.

²⁹⁴ Râzî, *a.g.e*, c. IV, s. 329; İbn Kesîr, *a.g.e*, c. I, s. 289.

²⁹⁵ Zuhaylî, *a.g.e*, c. I, s. 413.

²⁹⁶ M.R. Gefroy, *Le Jeune, (Tedavi Vasetası Olarak Oruç)*, Terc., Canan İbrahim, Erzurum, 1978, Alpaslan Özyazıcı, *a.g.e*, s. 168.

²⁹⁷ Özyazıcı, *a.g.e*, s. 76.

depoladığı şekeri yakar. Oruç esnasında kalp dinlenir. Dinlenen kalp daha kuvvetli bir hale gelir ve kalp hastalıkları riski azalır.²⁹⁸

Ayrıca ramazan ayında sıkıntı ve stres, yerini iç huzuru ve sükûnete bırakır ki bu da, ruh sağlığı üzerinde etkilidir.²⁹⁹ Zira sağlık, yalnızca beden sağlığından ibaret değildir. Akıl ve ruh sağlığı da beden sağlığı kadar önemlidir. Oruç ibadetinin emredildiği ayette “Eğer gerçekleri anlıyorsanız her güçlüğe rağmen oruç tutmanız sizin için daha hayırlıdır”³⁰⁰ buyrulmaktadır. Bu ayetin işaret ettiği anlamı daha iyi anlamak için, orucun sağlık üzerindeki etkisine iyi bakmak gerekmektedir. Bu sebeple, yukarda kısmî olarak zikrettiğimiz orucun faydalarına ilaveten, orucun organ sistemi üzerindeki etkilerinden bahsetmek istiyoruz. Bu konuyu daha anlaşılır kılacaktır.

1- Orucun Sindirim Sistemi Üzerine Faydaları

Sindirim sisteminde en zor görevi karaciğer üstlenmektedir. On altı farklı görev ifa eden karaciğer, yirmi dört saat çalışmaktadır. Karaciğer, oruç esnasında altı saat civarında dinlenir ki, bu da onu daha güçlü kılar. Böylece insan vücudunun bağışıklık sistemi güçlenir. Bu da insanda hastalık riskini azaltır. Aynı şekilde mide de, oruç esnasında bütün kaslarını dinlendirir ve iç zarındaki tüm zaaflar kendinî onarma fırsatı bulur. Karaciğerden sonra en önemli sindirim organı kabul edilen on iki parmak bağırsağı da, oruçtan en büyük sağlık payını alır. Tüm sindirim sistemi kompitürlerinin merkezi olan on iki parmak bağırsağı, oruçta ortalama on saat dinlenerek, iç zarlarını ve bunların arasındaki savunma merkezleri olan ‘peyer plakları’nı revizyona sokar.³⁰¹

²⁹⁸ Özyazıcı, a.g.e, s. 69.

²⁹⁹ Özyazıcı, a.g.e, s. 93.

³⁰⁰ Bakara, 2 / 184.

³⁰¹ Nurbakî, a.g.e, 61; Hayreddin Karaman vd. a.g.e, s. 383.

2- Orucun Dolaşım Sistemine Faydaları

Kan hacmindeki azalma, kalbe ciddî bir istirahat verir. Kùçük tansiyon diye bilinen kanın kalbe baskısı, oruçlu iken düşer. Bu, kalbe yapılabilecek en büyük iyiliktir.³⁰² Dolaşım sistemi bakımından en önemli sorunlardan biri, sağıklı kişilerde kandaki besinlerin, oruçlu iken tamamen yakılmasıdır. Özellikle kandaki yağ türü besinler (lipid), oruçlu iken asgari seviyeye iner. Bu da yaşlanmaktan uzaklaşmak anlamına gelmektedir. Ayrıca dolaşım sisteminin bir diğeri önemli organı olan böbrekler de Ramazan Ayı boyunca dinlenerek kendine gelir.³⁰³

3- Orucun Hücrelere Faydaları

Hücreler, besin alışverişi, hücre içi ve hücre arası su dengesini sağılamak zorundadır. Hücrenin en büyük yorgunluğu, su dengesini sağılamaktan ileri gelmektedir. Ramazanda su dengesini sağılama çabası, yarı yarıya azalır. Ayrıca hücrelerin kendi görevleri, özellikle, salgı salan hücreler için en az seviyeye iner. Bu sebeple bu organlar, Ramazan'ı hasretle bekler.³⁰⁴

4- Orucun Sinir Sistemine Faydaları

Orucun sinir sistemine getirdiğı en büyük nimetlerden biri de, stresi yok etmesidir.³⁰⁵ Modern yaşam tarzının ihdas ettiğı stres, günümüzde ciddî bir derttir. Stresin sağığına verdiğı zarar göz önünde bulundurulursa, orucun sağığına yaptığı katkının büyüklüğü daha iyi anlaşılır. Oruç esnasında beyin, vücudun çalışması için yaydığı enerjiyi ruha yükler ve daha yüksek enerji kapasitesiyle yayın yapmasını sağılar.³⁰⁶ Orucun sağığına faydaları göstermektedir ki, oruç tam bir doğıal tedavi

³⁰² Nurbakî, *a.g.e.*, 62.

³⁰³ Nurbakî, *a.g.e.*, 63.

³⁰⁴ a.y.

³⁰⁵ Nurbakî, *a.g.e.*, 64.

³⁰⁶ Ahmet Hulusi, *Din ve Bilimin Işığında İnsan ve Sırları*, Ferşat Yayınları, İstanbul, 1990, s. 48.

yöntemidir. Kulu Rabbine yaklaştıran özel bir ibadet olmasına ilaveten, sağlığı koruyan bir yönünün de bulunması Allah'ın insanlara büyük bir nimetidir.

Allah, kullarına farz kıldığı ibadetleri belirlerken, bu ibadetlerin sağlık vs. gibi herhangi bir dünyevî yönü olmasını istemeyebilirdi. Çünkü O, Kadîr-i Mutlak bir varlıktır. Ancak Allah, ibadetlerin sağlık üzerinde faydalı etkiler meydana getiren türden olmasını dileyerek, sağlığın korunmasına verdiği önemi göstermiştir. Gerek ibadetlerin ve gerekse emir ve yasakların dikkat çeken bir özelliği vardır ki o da şudur; Kur'an, hasta bir kişinin iyileştirilmesinden ziyade, sağlıklı kimselerin, sıhhat durumlarının idame ettirilmesine vurgu yapmaktadır.

Bu, Kur'an'ın hastalığı hoş karşılamayıp, sağlığa değer verdiğinin bir göstergesidir. Şöyle de denilebilir ki, Kur'an, sağlıklı kimseyi muhatap alır ve hastaları adeta bir istisna olarak görür. Yine de Allah'ın insanlara merhametinin bir tecellisi olarak, hastalara fazla yüklenmemiş ve onlara bir takım kolaylıklar göstermiştir. Aynı şekilde sağlıklı kimselere de zorlanabilecekleri durumlarda kolaylıklar göstererek, sağlığa verdiği önemi ifade etmiştir.³⁰⁷

Orucu farz kılan ayeti takip eden ayetler bunun en güzel örneğidir. Zira ayette, Allah'ın insanlara zorluk çıkarmak istemediği anlatılmaktadır.³⁰⁸ Oruç dokuları temizler ve değiştirir. Ayrıca organlardaki proteinleri ve yağlı maddeleri de harekete geçirir.³⁰⁹ Aynı şekilde Hz. Peygamber'in 'gözümün nuru' ve 'dinîn direği'³¹⁰ diye önemini belirttiği namaz ve namaza hazırlık olan abdest de, asıl amacı olmamasına rağmen insan sağlığının korunmasına önemli katkılar sağlamaktadır. Şimdide namazın sağlığa katkısını incelememiz, bu durumu daha anlaşılır kılacaktır.

³⁰⁷ İbn Kesîr, *a.g.e*, c. I, s. 289.

³⁰⁸ Bakara, 2/185.

³⁰⁹ Carrel, *a.g.e*, s. 364.

³¹⁰ Tirmizî, *es-Sünen*, İman, 8.

F. ABDEST VE NAMAZIN SAĞLIĞA ETKİLERİ

İbadetler içinde en sık ifa edileni olan namaz, günde beş defa mümini günahlardan arındırdığı gibi, onları her gün birtakım hastalıklardan korumaktadır. Namaz, Allah'a imanın dışa vuran açık bir belirtisidir. Namaz, iman cevheriyle aydınlanan ruhun değişmez gıdası ve kul ile Allah arasındaki mesafeyi kaldırıp engelleri gideren yükselme aracıdır. Zevkine ve şuuruna erişilerek kılınan bir namaz, ruh ve beden sağlığını koruyan, koruyucu hekimlik yapan manevî bir hekimdir.

Abdest de, namaz gibi yüce bir ibadetin ön hazırlığıdır. Allah'ın huzuruna, iç ve dış temizliğini birleştirerek çıkmanın tek yoludur. Ruha rahatlık, bedene zindelik verir ve deri altında biriken yağların kısmen olsun erimesini sağlar. Kan dolaşımını ayarlar, bu bakımdan kalbi dinlendirir. Sinir uçlarının en duyarlı bulunduğu organlar soğuk su ile yıkanırken, insan bir anda toparlanır, beyin hareketini daha iyi sürdürür, vücut çalışma mekanizması, normal çalışma devresine kavuşur. Boy abdestinin de olumlu tesirleri en az bu kadardır, diyebiliriz. Su bulunmadığı zaman ön hazırlığı teyemmüm ile karşılamaktayız.

Abdest hususunda belirtilen yararların hiç olmazsa bir kısmı, teyemmüm ile karşılanır. Ayrıca toprağa el sürüp bu farizayı yerine getirmek, insana tevazuu öğretir. Sonunda dönüşün toprak olacağını hatırlatır.³¹¹ Her namaz için abdestin gerekli olması ve abdestin sağlığa birçok katkıda bulunması sebebiyle, öncelikle abdesti inceleyeceğiz. Çünkü abdest ve namaz bir bütündür ve abdest, namazın ön koşuludur. Ayrıca abdestin, gönül ve ruh temizliğine hazırlık yapmayı sağlayıcı ve maddî ve

³¹¹ Celal Yıldırım, *a.g.e.*, c. III, s. 166–167.

manevî temizliği sağlayıcı bir özelliği vardır.³¹² Bu durum Kur'an'da şu şekilde ifade edilmektedir:

*“Ey İnananlar! Namaza kalktığınızda yüzlerinizi, dirseklere kadar ellerinizi, başlarınızı mesh edip topuk kemiklerine kadar ayaklarınızı yıkayın. Eğer cünüpseniz yıkanıp temizlenin, şayet hasta ve yolculukta iseniz veya ayakyolundan gelmişseniz yahut Kâdınlara yaklaşmışsanız ve su bulamamışsanız, temiz bir toprağa teyemmüm edin, yüzlerinizi, ellerinizi onunla mesh edin. Allah sizi zorlamak istemez, ancak sizi arıtıp üzerinize olan nimeti tamamlamak ister ki şükredesiniz.”*³¹³

Abdest insanı maddî ve manevî kirlerinden arındırır. Sıkıntılı anlarında değişik alternatifler sunarak ona kolaylık gösterir. Bu ayet, şeriatta çok önemli bir asıldır. Çünkü ortaya koyduğu kuralla insanları büyük bir sıkıntıdan kurtarır.³¹⁴ Zira zararlı olan şeylerde asıl olan, onun meşru olmamasıdır. Şu ayetler de buna delalet eder: *“Allah, size dinde hiçbir güçlük yükledi”*³¹⁵; *“Allah, size kolaylık diler güçlük dilemez”*³¹⁶ bu da göstermektedir ki, ayet, abdestin insana zorluk çıkarmak için farz kılınmadığını, aksine onun insanların yararına olan bir emir olduğunu ifade etmektedir.³¹⁷ Çünkü Allah'ın insanlara ve onların yaptığı hiçbir şeye ihtiyacı yoktur. Bu bakımdan O, insanların faydasına olan şeyleri teşri buyurmaktadır. O, pislikleri izale etmek suretiyle maddî pislik ve kirlere; cünüplüğün akabinde meydana gelen uyuşukluğu ve tembelliği uzaklaştırıp insanları gayrete ve çalışkanlığa sevk etmek suretiyle de manevî pisliklerden temizlemek ister.³¹⁸

³¹² Kurul, *İslâm'da İnanç, İbadet ve Günlük Yaşayış Ansiklopedisi*, Marmara Üniversitesi İlâhîyat Fakültesi Vakfı Yayınları, İstanbul, 1997, c. I, s. 18–19.

³¹³ Maide, 5/6.

³¹⁴ Taberî, *a.g.e*, c. IV, s. 188–189.

³¹⁵ Hac, 22/78.

³¹⁶ Bakara, 2/185.

³¹⁷ Zemahşerî, *a.g.e*, c. I, s. 597; Râzî, *a.g.e*, c. VIII, s. 527; Yazır, *a.g.e*, c. III, s. 107.

³¹⁸ Zuhaylî, *a.g.e*, c III, s. 392.

Abdestin insan sağlığına en önemli faydası, onu günde beş defa maddî olarak temizlemesidir. Alman araştırmacı Karl Opitz de, yaptığı çalışmalar neticesinde, insan vücudunun açıkta kalan azalarının abdest esnasında yıkanmasının, sağlığa büyük katkılar yaptığı neticesine varmıştır.³¹⁹ Ancak abdestin insan sağlığına faydası, yalnız temizlikten ibaret değildir. Temizlik, her insanın fark edebileceği bir faydadır. Bir de, konunun mütehassıslarının fark edebileceği faydalar vardır ki, bunları üç başlık altında inceleyebiliriz:

a) Abdestle vücutta biriken elektronlar atılır ve bunun verdiği gerginlik yok olur. Vücutta elektrostatik bir denge vardır. Ancak gerek havanın elektriği, gerekse günümüzde çok etkili olan plastik giyim ve oturma amaçları ve makine biçimi bu statik elektrik dengesini bozarak, vücutta ciddi sorunlara sebep olur. Bu, sinirlilikten yüzün kırışmasına kadar sıradan etkiler ve pek çok psikosomatik hastalıklara yol açar. Tüm bu rahatsızlıkların en pratik ve basit çaresi abdest ve gusüldür. Abdest ve guslün alternatifi olan teyemmüm de aynı görevleri ifa eder. Ayrıca beynin çalışması için enerjiye ihtiyaç vardır ve bu enerjiyi de, vücuda su ve toprağın değmesiyle kolayca elde eder.³²⁰

b) Abdestle vücudun sinir sistemi ve kan dolaşımı daha düzenli hale gelir. Vücutta, kalpten dokulara dokulardan da kalbe olmak üzere, iki yönlü bir akış sistemi mevcuttur. Dokulardaki ince damarlar, yakılamayan besin artıkları ve çeşitli nedenlerle daralır ve dokuların yeterince beslenememesine neden olur ki, bu da yaşlanmanın temel sebebidir. Bunun için, damarların esnek ve yumuşak kalması gerekir.

³¹⁹ Karl Opitz, *Die Medizin Im Koran (Kur'an'da Tababet)*, Terc. F. Nafiz Uzluğ, Akçağ Yayınları, Ankara, 1971, s. 47.

³²⁰ Ahmet Hulusî, *a.g.e*, s. 46.

İşte abdest ve gusül sayesinde farklı ısıdaki su, deri ile temas ederek damarların açılıp kapanma egzersizi yapmasını ve damarlarda yeni başlayan tıkanmalarının açılmasını sağlar. Böylece vücut dokularında biriken artık maddeler genel dolaşıma geçer. Dokulardaki bu birikimlerin en fazla yoğunlaştığı bölgeler, abdest azaları olan el, ayak ve yüz dolaşımındadır.³²¹ Bu da abdest azalarının rast gele belirlenmediğinin ve her Kur'an emrinde olduğu gibi, bunda da bir hikmet olduğunun bir göstergesidir.

c) Abdest ve guslün insan sağlığına yaptığı üçüncü ve en önemli katkı da, vücudun temel korunma sistemine yardım etmesidir. Vücudun savunması, lenfosit denilen beyaz kan hücrelerinin, damarlar tarafından vücudun en ücra noktalarına kadar taşınarak, mikrop ve kanser hücresi vs. gibi yabancı hücrelere karşı, beyaz kan hücrelerinin savaşması ile olur. Herhangi bir mikroplu hastalık veya kanser, bu savunmanın yetersiz kalmasından kaynaklanır.

Bu nedenle, beyaz kan hücrelerini taşıyan kılcal damarların, çok iyi çalışması gerekir. Abdest azalarının yıkanması, vücudun merkeze uzak bölgelerindeki kılcal damarların dolaşım hızlarını artırarak, savunma sisteminin işleyişine yardım eder. Ayrıca lenf sisteminin en önemli bölgesi olan yüz, boğaz ve burnun yıkanması da bu sistemi güçlendirir. Bu nedenle burun, boğaz yanları ve kulaklar ile ağzın yıkanması ve gusülde vücudun en ufak noktasının dahi atlanmaması ilkesi, açık bir şekilde vücut savunma sistemine yöneliktir. Zaten abdest ayeti de bu hikmeti vurgulamaktadır.³²² Ayette şöyle buyrulmaktadır:

*“...Allah size bir güçlük çıkarmak istemiyor. Fakat sizi temiz kılmak ve size nimetlerini tamamlamak istiyor. Umulur ki şükredersiniz.”*³²³

³²¹ Nurbakî, a.g.e, s. 58.

³²² Nurbakî, a.g.e, s. 60.

³²³ Maide, 5/6.

Ayetten anlaşıldığına göre, abdestin amacı, insanları temiz kılmak ve onlara nimeti nimet-i ilahînin tamamlanmasıdır. Ayetteki nimet-i ilahînin tamamlanması da, insanlara verilen vücut sağlığındaki aksamaların giderilmesi ve vücut savunmasındaki lenf sisteminde ortaya çıkabilecek arızaların yok edilmesidir.³²⁴

Allah, insanlara verdiği en büyük nimet olan sağlığı, abdest ile tamamlamaktadır. Bütün bunlara verilebilecek en güzel tepki de şükretmek olsa gerektir ki ayet de bizlerden bunu istemektedir. Abdest sadece bedenî kir ve pislikten temizlemek değildir. O, aynı zamanda nefsi de kir ve pisliklerinden temizlemektir. Gereği gibi abdest almak, mümine beden ve ruh sağlığını birlikte algılatır ve onu günahlarından arındırır.

Ebû Hureyre'den rivayet olunan bir hadiste Hz. Peygamber (sav), şöyle buyurmuştur: *“Müslüman veya mü'min bir kul, abdest alması esnasında yüzünü yıkarsa, yüzünden gözüyle bakmış olduğu günahların hepsi, suyla veya suyun son damlasıyla birlikte çıkar. Ellerini yıkadığında, elleriyle işlemiş olduğu günahların hepsi, suyla veya suyun son damlasıyla birlikte çıkar. Ayaklarını yıkadığında ayaklarıyla gittiği (işlediği) günahların hepsi, suyla veya suyun son damlasıyla birlikte çıkar, ta ki günahlarından tertemiz olur.”*³²⁵

Bedensel ve ruhsal temizlikle ilgili bu bilinç, insanın Allah'la sıla kurmasını ve namaz esnasında bedenî ve ruhî rehavet durumuna kavuşmasını sağlamaktadır. Abdest, öfkelenmeyi gideren özelliği sayesinde beden ve ruh sağlığına olumlu tesir yapar. Çünkü öfke anında beyne hücum eden kan, abdest ile sona erer ve kişi de rahatlar.³²⁶ Abdestin ruhsal etkisine ilave olarak bir takım fizyolojik tesiri de bulunmaktadır. Çünkü belirli periyotlar halinde bir eylem olmak üzere beş sefer

³²⁴ Nurbakî, *a.g.e.*, s. 60.

³²⁵ Müslim, *es-Sahih*, Tahâret, 11; Malik b. Enes, Muvatta, Tahâret, 31.

³²⁶ Osman Ersan, *Gözümün Nuru Namaz*, Erkam Yayınları, İstanbul, 2005, s. 27–29.

suyla yıkamak, adalelerin rahatlamasına yardımcı olup, bedensel ve ruhsal gerginliğin şiddetini hafifletir.³²⁷

Bundan dolayı Hz. Peygamber, insanın öfkelenmesi anında abdest almasını salık vermiş ve şöyle buyurmuştur: *“Öfke şeytandandır. Şeytan ise ateşten yaratılmıştır. Ateş de suyla söner. Bundan dolayı biriniz öfkelenildiğinde abdest alsın.”*³²⁸ Bilindiği gibi abdest namaza hazırlıktır. Allah, müminin miracı olan namaza, kullarının fiziksel ve ruhsal olarak tertemiz ve bedenlen de sağlıklı bir şekilde başlamalarını temin etmek için, abdesti farz kılmıştır. Bundan çıkarılması kaçınılmaz bir anlam da, Allah’ın huzuru ilahîsine buyur ettiği müminin, pislik içinde, hastalıklı ve zayıf olmasını değil, tertemiz ve sağlıklı olmasını istemesidir. Kullarına verdiği değeri, abdestte de aşikâr kılan Allah, abdest ayetinin³²⁹ sonunda buyurduğu gibi, insanı maddeten ve manen yüceltip nimetini tamamlamak için namazı da farz kılmıştır. Abdest ve namaz, birbirini tamamlayan bir ibadettirler. Bu sebeple tıpkı abdestte olduğu gibi namazda da, asıl farziyyet sebebi olan, insanın manevî olarak yücelmesinin yanında, beden sağlığına katkıları mevcuttur. Bu özelliğiyle namaz, genel olarak Kur’an’ın ruhunda yer alan, sağlığın korunması ilkesine de uyum sağlamaktadır. İşte bu sebeple de, namaz ibadetinin beden sağlığına etkilerini incelemeyi arzu etmekteyiz. Namaz, tevhit inancından sonra dinin en önemli ögesidir. Bu yüzden Kur’an ve hadislerde çok defa iman ile birlikte zikredilmiştir.³³⁰

Zira Hz. Peygamber bir hadislerinde şöyle buyurmuşlardır: *“Allah’ın insanlara farz kıldığı şeyler içinde en sevimli olanı tevhiden sonra namazdır. Eğer*

³²⁷ Necati, *a.g.e*, s. 254.

³²⁸ Ebû Dâvud, *es-Sünen*, III. 249.

³²⁹ Maide, 5/6.

³³⁰ Bakara, 2/277; Fâtır, 35/29.

Allah katında namazdan daha efdal bir ibadet olsaydı, melekler onunla ibadet ederlerdi. Hâlbuki meleklerin kimisi rükuda, kimisi secdede, kimisi de kuuddadır.”³³¹

İbn Kayyım da, ‘Zadü’l-Mead’ adlı eserinde namazla ilgili şöyle yazar: “Namaz rızkı çekici, sağlığı koruyucu ve hastaları ayağa kaldırıcıdır. Kalbe kuvvet, yüze de güzellik ve parlaklık verir. Ruha ferahlık vererek organlara enerji ve hareketlilik kazandırır. Tembelliği giderir. Göğsün genişliğine ve huzuruna sebeptir, ruha gıdadır ve kalbe ışık verip aydınlatıcıdır...”³³²

İnsan, namazda Rabbi’nin huzurunda olmanın verdiği kalbî dinginlik ve psikolojik güven bilinci ile günde beş defa, dünyevî problemlerinden arınır. Bu insan için adeta bir yenilenmedir. Namaz, başarılı bir ruhsal tedavinin nefiste meydana getirdiği sonucun elde edilmesini sağlar. Namazın kişiye verdiği güven şuuru ve stresten kurtuluş, stresin kelepçelerinden insan ruhunun kurtulmasına yardımcı olmakta ve bunun bir sonucu olarak da kişi, özünde fişkırıran bir aktivite ve canlılık hissetmektedir. Yine namaz esnasında, kişinin Rabbi’yle arasında oluşan iletişim sayesinde azmi kuvvetlenir. Ayrıca zorlukları göğüsleme ve büyük görevleri yerine getirmeyi mümkün kılacak büyük bir gücün, nefsinde ortaya çıkmasını sağlamaktadır.³³³ Yirmi dört saatlik bir zaman dilimi içerisinde, insan ruhunun belli aralıklarla İlâhî haz ve heyecanla dolması ve bu hareketin periyodik olarak devam etmesi, insanı yücelten faktörlerin başında gelmektedir.³³⁴

Namazın bu özelliği sebebiyle, Allah Resulü ciddî bir problemle yüz yüze geldiğinde hemen namaz kılmış ve huzur bulmuştur. Namazın insanın fizik yapısına

³³¹ Ebû Hamid Muhammed b. Muhammed el-Gazalî, *İhya-i Ulûmi’-d-Din*, Çev. Ahmet Serdaroğlu, Bedir Yayınları, İstanbul, 1963, c. I, s. 146.

³³² Şemsüddin Muhammed İbn Ebî Eyyub, İbn Kayyım el-Cevziyye, *Zad’ü’l-Mead fi-Hedy-i Hayri’l-İbad*, Çev. Şükrü Özen, İstanbul, 1988, c. IV, s. 260.

³³³ Necati, a.g.e. s. 251

³³⁴ Kurtubî, a.g.e, c. I, 164–174.

da felah verdiği muhakkaktır. Çünkü Allah “*Müminler gerçekten felah bulmuşlardır onlara namazlarında huşuludurlar. Boş şeylerden de yüz çevirirler.*”³³⁵ buyurmuştur. İlim adamlarının bir kısmı ayette bahsedilen ‘huşu’ dan kastedilen mananın, vücudun uç organlarının sükûnete ermesi olduğunu belirtmişlerdir.³³⁶ Namazda huşu, Mabud’a karşı kalp ile ilgili olan fiillerde sonsuz tezellül ve tevazünün bulunması; yapılmaması gereken fiillerden uzak durulması ve zihinde Cenab-ı Hakk’ı yüceltme dışında hiçbir şeyin bulunmamasıdır.

Yine namazda huşu içinde olan kimse, uzuvlarla ilgili fiillerden uzak durur. Gereksiz hareketlerden kaçınarak başını eğer ve secde mahalline bakar. Bu da kişiye fiziksel olarak bir rahatlama bahşeder. Kişinin namaz esnasındaki huşuu dışardan fak edilebilir. İç huzurunu ve onun boyutlarını yalnız o kişi hissedebilir.³³⁷ Diğer bir ifadeyle huşu, kalbin ürpermesidir. Bu da korku ile ve vücut azalarının gayet sakin olmasıyla birlikte, Allah’a boyun eğmek ve O’nun huzurunda kulluk zilletini hissetmektir.³³⁸ Ki bu da her cihettendir. Nasıl ki namaz kılanın tüm eklemleri selamet bulursa, hem ruh sağlığı hem de manası böyle selamet bulmuş demektir.³³⁹ Namazın insan sağlığına yaptığı diğer katkılar da şunlardır;

—Namazdaki hareketler, yavaş ve hafif olduğu için kalbi yormaz. Günün değişik saatlerinde olduğu için de, insanı gün boyu dinç ve zinde tutar. Namaz vakitleri, uykuyu da tanzim eder.

³³⁵ Müminûn, 23/1–2–3.

³³⁶ Taberî, *a.g.e*, c. X, s. 4.

³³⁷ Râzî, *a.g.e*, c. IX, s. 270.

³³⁸ Zuhaylî, *a.g.e*, c. IX, s. 270.

³³⁹ Nurbakî, *a.g.e*, s. 157.

—Sabah namazı ile teheccüt namazı, uyku düzenini etkiler ve sağlığa olumlu katkı yapar.³⁴⁰ Secde sayesinde beyne daha fazla kan gider. Böylece beyin hücreleri daha iyi beslenerek, hafıza kaybı ve şahsiyet bozukluğu riskini azaltır.

—Muntazaman eğilip doğrulmalar sebebiyle, gözler daha kuvvetli kan deveranına sahip olur. Bu sebeple, göz içi tansiyonunda artma olmaz ve gözü katarakt hastalığından korur.

—Namazdaki izometrik hareketler, midedeki gıdaların iyi karışmasına, safranin kolay akmasına ve dolayısıyla safra kesesinde birikinti yapmamasına yardımcı olur. Ayrıca böbrek ve idrar yollarının iyice çalkalanmasına ve böbrekte taş teşekkülünün önlenmesine de fayda sağlar.

—Namazdaki ritmik hareketler, günlük hayatta çalıştırılmayan adale ve eklemleri çalıştırarak, artroz ve kireçlenme gibi eklem hastalıklarını engeller.

—Abdest ve gusül ile beden temizliğini sağlar. Kan dolaşımını temizleyerek ve teneffüsü canlandırarak koruyucu hekimliğe yardım eder.

—Vücutta biriken statik elektriklenme, secde esnasında topraklama yapmış gibi olur ve vücuttan atılır. Böylece vücut tekrar zindeliğe kavuşur.³⁴¹ Namazın meydana getirdiği güven şuuru ve stresten kurtuluş, insanın moral kazanmasına yardımcı olur. Moral de ruh ve beden sağlığı üzerinde olumlu etkiler bırakır.³⁴²

Bunlar da göstermektedir ki, insanı manevî anlamda en üstün mertebelere ulaştıran ve ibadetlerin en üstünü olan namaz, aynı zamanda birçok derde deva olan, mucizevî bir şifa kaynağıdır. İşte bunun için kişi, sırf sağlık için namaz kılsa bile,

³⁴⁰ Bu konuda İbn Kayyım şunları söylemektedir: "Şüphesiz ki bizzat namaz, insan sağlığını, dünya ve ahiret mutluluğunu korumanın yanında, beden sağlığını koruma ve fazlalıkları eritme konusunda en yararlı eğitimidir. Geceleyin namaz kılmak da, sağlığı koruma yollarının en önemlilerindendir." İbn Kayyım el-Cevziyye, *a.g.e*, 1988, c. IV, s. 454.

³⁴¹ Ersan, *a.g.e*, s. 207-208

³⁴² Necatî, *a.g.e*, s. 251.

kendi namına büyük bir kazanç elde etmiş olur. Ancak, İslâm dinînin en önemli ibadeti olan namazın asıl gayesi, Allah’a yakınlık elde edebilmek ve O’nun rızasını kazanabilmektir. Sağlığa yaptığı katkılar ise tam anlamıyla bir hediyedir. Bu da Kur’an’ın insan sağlığına verdiği önemi gösteren bir delildir.

G. SPOR VE SAĞLIĞA FAYDALARI

Sağlığa verdiği önemi çeşitli vesilelerle gösteren İslâm dinînin, ismi adeta sağlıklı özdeşleşmiş olan sporu tavsiye etmemesi düşünülemezdi. Çünkü dinî faaliyetlerin ve sorumluluğun bir ön şartı olan akıl ve ruh sağlığının korunmasında, beden sağlığının büyük etkisi vardır.³⁴³ Zira beden hareketlerinin yetersizliği, vücutta fonksiyonel ve organik düzensizliklere sebep olmaktadır.³⁴⁴ ‘Sağlam kafa sağlam vücutta bulunur’ atasözü de bu durumu güzel bir şekilde ifade etmektedir. Hasta bir beden, kişiyi sorumluluklarını yerine getirmekten alıkoyar. Bu sebeple sağlıklı bir yaşam için spor gereklidir. Müslümanlar, genellikle zararlı, yıpratıcı, helâk edici, haram ve pis yiyecek ve içeceklerden uzak olduğu, uykusuzluk ve azimetini zayıflatıcı şeyler ve kötü adetlerden, dinî bir emri olduğu için kaçınarak daha güçlü bir bedene sahip olurlar.³⁴⁵ Ancak bu, istenilen bir seviyede sağlık için yeterli değildir. Bundan dolayı sağlığı en iyi şekilde korumak ve bedenî güçlendirmek amacıyla spor yapmak, müminlerin eğitiminin de bir parçası haline gelmiştir.³⁴⁶ İnsan bedenînin gelişip canlı, diri ve sağlıklı olarak hayat fonksiyonlarını icra etmesine yarayan spor, ruhî, zihnî ve bedenî kabiliyetleri düzenli, dengeli ve amacına uygun bir şekilde

³⁴³ Yusuf el-Kardavî, *Sosyal Hayatta İslâmî Terbiye*, Terc. Beşir Eryarsoy, İlke Yayıncılık, İstanbul, 2006, s. 49.

³⁴⁴ Carrel, *a.g.e.*, s. 143.

³⁴⁵ M. Ali Haşimî, *Kur’an ve Sünnette Müslüman Şahsiyeti*, Terc. Resul Tosun, Risale Yayınları, İstanbul, 1992, s. 40.

³⁴⁶ Sait Havva, *Aile Hayatının Kuralları*, Terc. Beşir Eryarsoy, İlke Yayıncılık, İstanbul, 2006, s. 61.

geliştirmek ve gerektiğinde de bunlardan en iyi bir şekilde yararlanmak için yapılan faaliyetlerin tümüdür.³⁴⁷

İslâm âlimleri, Kur'an'da düşmana karşı güçlü ve hazırlıklı olmayı emreden ayetlerin, aynı zamanda sportif etkinliklere de bir atıf yaptığını ifade etmektedirler.³⁴⁸ Çünkü bedenî kuvvetli olmasının en önemli yöntemlerinden biri spor yapmaktır. Zira uzun koşu (spor yapmak), kasların meydana getirdiği ve döktüğü çok miktarda asidi temizleyen fenomenleri meydana getirir.³⁴⁹ Ünlü Türk tabibi İbn Sina da, sporun sağlığa faydaların değinmiş ve “riyazeti terk etmek hayatı terk etmek gibi olur”³⁵⁰ diyerek sporun önemine değinmiştir. Buna göre, Kur'an şu ayet ile sporu da tavsiye etmektedir: *“Onlara karşı gücünüz yettiği kadar kuvvet ve cihad için bağlanıp beslenen atlar hazırlayın. Bununla Allah'ın düşmanını, sizin düşmanınızı ve onlardan başka sizin bilmediğiniz, Allah'ın bildiği kimseleri korkutursunuz.”*³⁵¹

Ayette ifade edilen kuvvet, düşmana karşı güçlü olmayı gerektiren maddî ve manevî her türlü kuvveti içine alan umumî bir kavramdır.³⁵² Ribat ise, beslenen atlardır. Atların beslenmesinden amaç onlara binmektir. Bu da vücudun çevik ve zinde olup, aynı zamanda da terbiye edilmesiyle, yani binicilik sporuyla elde edilebilecek bir iştir. Buradan da ayetin spora atıf yaptığını anlamak zor olmasa gerektir.³⁵³ Konuyla ilgili şu ayetlerde de şöyle buyrulmaktadır:

*“Ey inananlar, dikkatli olarak savunma tedbirlerinizi alınız. Bölük bölük ve hep birlikte savaşa gidin”*³⁵⁴

³⁴⁷ Şevki Saka, *Yabancılaşma Karşısında Kur'an*, Fecr Yayınevi, Ankara, 1997. s. 285.

³⁴⁸ Saka, *a.g.e.*, s. 287.

³⁴⁹ Carrel, *a.g.e.*, s. 364.

³⁵⁰ Kurul, *Büyük Türk Filozofu ve Tıp Üstadı İbn Sina Şahsiyeti ve Eserleri Hakkında Tetkikler*, T. K. Yay. Seri No: 1, Akil Muhtar Özden, “İbn Sina Tıbbına Bir Bakış”, İstanbul, 1937, s. 35.

³⁵¹ Enfal, 8/60.

³⁵² Zemahşerî, *a.g.e.*, c. II, s. 224; Sabûnî, *a.g.e.*, c. II, s. 433.

³⁵³ Râzî, *a.g.e.*, c. XI, s. 350; Zuhaylî, *a.g.e.*, c. V, s. 229.

³⁵⁴ Nisa, 4/71.

*“Savunma tedbirlerinizi alınız. Şüphesiz Allah, kâfirlere alçaltıcı bir azap hazırlamıştır.”*³⁵⁵

Ayetlerdeki ortak tema, savaşa hazırlıklı olmak gerektiğidir. Devletleri düşmanlara karşı savunan ordularda göze çarpan en önemli özellik, askerlerin genellikle yirmili yaşlarda olması, yaşlı, çocuk, hasta ve sakatların da askerlikten muaf tutulmasıdır. Bu da göstermektedir ki, ayetlerde ifadesini bulan savaşa hazırlanma işi, sağlıklı ve güçlü olmayı gerektiren bir iştir. Savunma gücünde, maddî ve manevî anlamda yetişkin ve sağlıklı insan unsuruna olan ihtiyaç, hem oyun ve eğlence hem de eğitim ve sosyal fayda yönlerini bünyesinde barındıran sportif faaliyetlere öncelik verilmesini gerekli kılmıştır.³⁵⁶ Unutulmamalıdır ki, hak daima kuvvetten üstündür. Ancak hakkın korunabilmesi de çoğu zaman kuvvetli olmayı gerektirir. Bu nedenle, İslâm dininde spor yapmak teşvik edilmiştir. Zira Müslümanlar için en güzel örnek olan Hz. Peygamber (s.a.v.) de gerek fiilleriyle, gerek de sözleriyle sporu teşvik etmiştir. O, şöyle buyurmaktadır:

*“Atıcılık ve binicilik yapınız, ancak atıcılık yapmanız bana binicilik yapmanızdan daha sevimlidir. Müslüman bir kimsenin eğlendiği her şey boşunadır. Fakat atıcılık yapması, atını eğitmesi ve eşiyle eğlenmesi bunun dışındadır. Çünkü bunlar faydalıdır.”*³⁵⁷

Ayrıca Hz. Peygamber’in, Hz. Ayşe ile yarıştığı ve bir defa geçip bir defa da geçildiği hadislerde anlatılmaktadır.³⁵⁸ Ayet ve hadislerde spora yapılan bu atıflardan sonra, sporun sağlığa yaptığı katkıları da incelemek, sporun tavsiye edilme nedenini daha iyi açıklayacaktır. Öncelikle şunu belirtmek gerekir ki, sporun sağlığa katkı

³⁵⁵ Nisa, 4/102.

³⁵⁶ Hayreddin Karaman vd. , *İlmihal II*, s. 116.

³⁵⁷ İbn Mace, *es-Sünen*, Kitabü'l-Cihat, II.

³⁵⁸ İbn Mace, *es-Sünen*, Kitabü'n-Nikâh, I.

yapabilmesi için, yapılan spor, kişinin yaşına, fizikî durumuna ve bulunduğu ortama uygun olması gerekir. Aksi durumda, spor ters etki yapabilir.³⁵⁹

Yürümek ve çeşitli sportif faaliyetler, özellikle belli yaşlardan sonra kolesterol ve benzeri hastalıklardan korunmada oldukça etkilidir.³⁶⁰ İşte kişinin durumuna uygun olan spor, düzenli olarak yapıldığında etkisini gösterir ve bedenî, hastalık ve illetlere karşı daha dayanıklı yapar.³⁶¹ Sporla bedenî bütün faaliyetleri artar. Solunum, sindirim, dolaşım ve benzeri sistemlerde hareket hızlanır. Alınan besin maddelerinin organizmaya yararlı hale gelmesi ve fazlalıkların dışarı atılması sağlanmış olur. Ayrıca spor, lüzumsuz yağ dokularının ve beden için zararlı olan maddelerin birikmesine de fırsat vermez. Böylece, hareketlilik kazanan organlar da sertleşir ve vücut, daha canlı, daha zinde ve daha kuvvetli bir hale gelir.³⁶²

Bütün bunlar da gösteriyor ki, İslâm dinî, mensuplarının durgun ve hareketsiz bir yaşam sürmesine rıza göstermeyip, onların hareketli, dinç ve dinamik olmalarını istemektedir. Çünkü hareketsiz vücut, zamanla hantallaşarak, işlevlerini yerine getirmekte zorlanır. Atalarımız, ‘işleyen demir pas tutmaz’ diyerek, vücudun daima sağlıklı, dinç ve kuvvetli kalarak işlevlerini yerine getirebilmesinin yolunun spordan geçtiğine işaret etmişlerdir. İnsan vücudu, haddinden fazla hareketsiz kalırsa çürüme emareleri dahi gösterebilmektedir. Yatalak hastalara bakılırsa bu durum daha iyi anlaşılabilir. İşte bunun için de, vücut sağlığının korunması spor yapmayı zorunlu hale getirmektedir. Kanaatimizce, Kehf suresinde anlatılan, Ashab-ı Kehf’in mağaradaki uykuları esnasındaki halleri de, bu duruma işaret etmektedir. Bu durum, Kur’an’da şu şekilde anlatılmaktadır:

³⁵⁹ Şevki Saka, a.g.e. s. 285.

³⁶⁰ İsmail Karagöz, *Ayet ve Hadisler Işığında Engelliler*, D.İ.B. Yayınları, Ankara, 2005, s. 39.

³⁶¹ M. Ali Haşimî, a.g.e. , 1992, s. 40.

³⁶² Geniş bilgi için, bkz; İbrahim Canan, *Hiz. Peygamber’in Sünnetinde Terbiye*, Akçağ Yayınları, Ankara, 1995, s. 218–220.

*“Uykuda oldukları halde sen onları uyanık sanırdın. Öyle ki, Biz onları bir sağa çeviriyorduk bir sola ve köpekleri de eşikte ön ayaklarını uzatıp (uyuyakalmıştı). Onlara (bu halleriyle) rastlamış olsaydın, arkamı dönüp kaçardın; onlardan yana için korkuyla dolardı.”*³⁶³

Ayetle Ashab-ı Kehf'in uyku esnasında sağa ve sola döndürüldüğü, bu sebeple de onların uyanık gibi oldukları belirtilmektedir.³⁶⁴ Bunun sebebi, Mağara Ashabı'nın bedenlerinin hareketsiz kalarak çürümelerinin önlenmesidir. Zira devamlı tek yanları üzerine yatsalardı vücutları delinebilirdi.³⁶⁵ Vücut hareketsizliğinin insan bedenine verdiği zarar, günlük hayatta da rahatlıkla müşahade edilebilir. Örneğin, masa başında uzun süre oturarak çalışanlarda ve hareket etmeksizin uyuyanlarda meydana gelen kalça, bel ve boyun ağrıları, bu durumun bir sonucudur. İşte, Mağara Ashabı da uykularında döndürülerek, bedenlerinin hareketsiz kalarak zarar görmesi engellenmiş ve onlar sağlıklı bir şekilde uykularından uyandırılmışlardır.

Sonuç olarak diyebiliriz ki, bu ayetle Kur'an, sağlıklı kalmak için, hareketli olmanın gerekliliğine işaret etmektedir. Ayrıca Kur'an'ın, sağlık için sportif faaliyetleri tavsiye etmesine güzel bir örnek de, namaz esnasındaki hareketlerdir. İftitah tekbirinden secdesine kadar, namazın bütün hareketleri üzerinde düşünüldüğünde, vücudun bütün sistemlerini, organlarını ve hatta eklemlerini harekete geçirdiği görülecektir.³⁶⁶ Dolayısıyla hızlanan kan dolaşımının sinir, sindirim, solunum ve diğer sistemlerin görevlerini daha düzenli bir şekilde yerine getirmesine yardımcı olacağı ve lüzumsuz birikintileri önleyeceği bir gerçektir.³⁶⁷

İslâm, insanın fitratına tamamen uygun bir dindir ve ona uygun şeyleri tavsiye edip, uygun olmayan ve fitratı bozan şeyleri de yasaklamaktadır. Sağlığın

³⁶³ Kehf, 18/18.

³⁶⁴ Zemahşerî, *a.g.e*, c. II, s. 681.

³⁶⁵ Zuhaylî, *a.g.e*, c. VIII, s. 197; Ateş, Tefsîr, c. V, s. 290.

³⁶⁶ İbn Kayyım el-Cevziyye, *a.g.e*, 1988, c. IV, s. 454.

³⁶⁷ Şevki Saka, *a.g.e*, 1997, s. 289.

korunmasında, bütün dünyada ve her devirde kabul görmüş bir sağlığı koruma yöntemi olan sporu tavsiye etmesi de, bunu göstermektedir. İnsan fıtratına uygun olan şey, sağlık olduğu için, İslâm da sağlıklı ve güçlü olmayı ve doğal olarak da sporu tavsiye etmiştir. Çünkü spor, sağlıktır. Daha önceki bölümlerde de gördüğümüz gibi, Kur'an'ın sporu tavsiye etmesinin özünde de yatan sebep, sağlığın korunmasına verdiği önemdir.

III. BÖLÜM

KUR'AN'IN RUH SAĞLIĞINI KORUNMASINA VERDİĞİ

ÖNEM

İnsan vücudunda ruh ve beden birbirinden ayrılmaz bir bütündür.³⁶⁸ Ve bu bütünlükten insanın zatı ve şahsiyeti oluşur. Kur'an da ruh ve beden sağlığını bir bütün olarak telakki eder. Bu sebeple, Kur'an'da Tâlût hakkında şöyle buyrulmaktadır: “Biz, ona iri bir beden ve geniş bir bolluk verdik”³⁶⁹ ayette bahsedilen ilimde ve cüssede genişlik, insana verilen en faydalı nimetlerdendir.³⁷⁰

Allah ilim ve vücut açısından güçlü olmayı bir arada zikretmiştir. İlim bakımından üstün olmayı, vücut bakımından önce zikrederek de, ilmin daha üstün olduğunu belirtmiştir. Bu Allah'ın ruhî meziyetleri bedenî üstünlüklerden daha yüce, daha şerefli ve daha mükemmel kıldığına bir işarettir. Ancak dinî savunmada ve düşmanı mağlup etmede güç ve kuvvetten istifade edilir.³⁷¹ Bu da ruh ve bedenî bir bütün içinde ele alınmasını gerektirir. Buna göre, sağlıklı ve güçlü olmak da oldukça önemlidir. İnsan şahsiyetinde, zatını koruması ve türünün bekası için, doyurulması gereken bedensel ihtiyaçları gideren hayvansal sıfatların yanında, Allah'ı tanıma O'na iman ve ibadet etme gibi ruhsal eğilimler bir arada bulunmaktadır.³⁷²

Kur'an ve hadisler de, insanın başta bu iki unsur olmak üzere, bütün boyutlarını bir arada değerlendirmektedir. Zira Kur'an'ın inzal edilme gayelerinden biri de, insanı dünyada ve ahirette ebedî\$ mutluluğun gerçekleşeceği, insanî kemâli elde edecek derecede sıhhatli bir şekilde terbiye edecek ve sağlam gelişimini temin edecek

³⁶⁸ Râzî, *a.g.e.*, c. XV, s. 45.

³⁶⁹ Bakara, 2/247.

³⁷⁰ Zemahşerî, *a.g.e.*, c. I, s. 288.

³⁷¹ Râzî, *a.g.e.*, c. V, s. 341.

³⁷² Osman Necatî, *Kur'an'da İnsan Psikolojisi*, Çev. Hayati Aydın, Ankara, 1998, s. 195.

yollara iletmeektir.³⁷³ Yani Kur'an, insanlar için bir şifadır. Bunu bizzat Kur'an, şu ayetlerle bildirmektedir:

*“...De ki; O, inananlar için doğru yolu gösteren bir kılavuz ve (göğüslerdeki hastalıklara) şifadır.”*³⁷⁴ Sâbûnî'nin belirttiğine göre bu ayet şu anlama gelir: “Bu Kur'ân, mü'minler için sapıklıktan kurtarıcı; cehalet, şek ve şüpheyeye karşı da bir şifâdır. Kur'ân, mü'minler için bir rahmet olduğu gibi, kâfirler için bir bedbahtlık ve helak sebebidir.”³⁷⁵

*“Ey insanlar! Size Rabbinizden bir öğüt, göğüslerde olan (sıkıntılar)a şifa ve inananlara bir yol gösterici ve rahmet gelmiştir.”*³⁷⁶

Râzî (h. 606) bu ayeti tefsir ederken Hz. Peygamber'in tabip, Kur'an'ın da reçete konumunda olduğunu ifade ederek şöyle bir açıklama getirmektedir: “Ruhlar, bedenlerle alâka kurunca, ruhun bedene karşı duyduğu tabîî bir aşk meydana gelir. Sonra rûh cevheri, bedenler âleminin arzu duyduğu ve güzel gördüğü şeylerden, beş duyu vasıtasıyla istifâde eder. Rûh bunlara alışır, ülfet eder ve bunları alışkanlık haline getirir. Hissi alâkalar ve bedenî hadiseler de, kendi vasıtasıyla kuvvet bulduğu için akıl nurunun en son derecede tahakkuk edeceği malumdur.

Binâenaleyh bu gark (ruhun bedenî hazlara dalması), rûh cevherinde bâtil inançların ve kötü huyların tahakkukuna sebep olur. İşte bütün bu haller, rûh cevherinin şiddetli hastalıkları demektir. Binâenaleyh bu hastalıklar için, ehil bir doktorun olması gerekir. Çünkü şiddetli hastalıklara düşen kimseye, isabetli ilaçlar ile müdâhale edecek ehil bir doktor bulunmazsa, o hasta mutlaka ölür. Şayet böyle bir doktor bulunur ve beden de ilaçları kabul ederse, çoğu kez iyileşme gerçekleşir ve

³⁷³ Necatî, *a.g.e*, s. 229.

³⁷⁴ Fussilet, 41/ 44.

³⁷⁵ Sabûnî, *Safvetü't-Tefasir*, c. V, s. 429-430.

³⁷⁶ Yunus, 10/57; İsra, 17/82.

hastalık zail olur. Bunu iyice kavradığında, biz deriz ki: Hz. Muhammed (s.a.s.), ehil bir doktor, Kur'an ise terkibi ile kalp hastalıklarına faydalı olan bütün ilaçlar gibi olmuş olur. Sonra doktor hastanın yanına vardığında, hastaya karşı şu aşamalarla müdâhale eder:

a) Doktor, hastasını, uygun olmayan şeyleri alıp yemekten men eder ve ona, hastalığa yakalanmasına sebep olan o şeylerden kaçınmasını emreder ki işte buna "mev'iza" (öğüt) denir. Çünkü nasihatın hikmeti, insanı Allah'ın rızasından uzaklaştıracak her şeyden alıkoyup, kalbini Allah'tan başkası ile meşgul eden her şeyden men etmektir.

b) Bu, şifâ mertebesidir. Bu, doktorun hastasına, hastalığa sebep olan o bozuk şeyleri içinden söküp atacak ilaçlar içirmesidir. İşte tıpkı bunun gibi peygamberler de, insanları, mahzurlu şeyleri işlemekten men ettiklerinde, insanların zahirleri, uygun olmayan şeyleri yapmaktan temizlenmiş olur. Bu durumda peygamberler onlara, içlerini (bâtınlarını) temizlemeyi de emrederler. Bu da, kötü huyları giderip, iyi huylar elde etme hususunda insanın mücâdele ve mücâhede yapmasıyla olur.

Bunların ilki de, Hak Teâlâ'nın: *“Şüphesiz ki Allah adaleti, iyiliği ve akrabaya vermeyi emreder. Çirkin işleri, fenalığı ve azgınlığı da yasaklar. O, düşünüp tutasınız diye, size öğüt veriyor.”*³⁷⁷ ayetinde bahsedilen hususlardır. Bu böyledir. Çünkü, bozuk inançların ve kötü ahlâkın, hastalıklar gibi olduğunu söylemiştik. Binâenaleyh bunlar zail olduğunda, kalp şifâ bulur ve rûh cevheri, melekût âlemini seyretmeye manî olan kir ve pasların tamamından temizlenmiş olur.”³⁷⁸ Kur'an, şüphe, nifak, ihtilaf ve huzursuzluk gibi hastalıklara karşı faydalı bir şifadır.³⁷⁹ İşte Kur'an, bu özellikleriyle cahiliye Araplarında büyük bir tesir meydana getirmiş ve

³⁷⁷ Nahl, 16/90.

³⁷⁸ Râzî, a.g.e, c. XII, s. 409-411.

³⁷⁹ Zemahşerî, a.g.e, c. II, s. 508, 662; Zuhaylî, a.g.e, c. VI, s. 184.

onlardan örnek bir nesil yetiştirmiştir. Çünkü dinîn üç temel akidesinden biri olan Allah’a imanda, harika bir güç vardır ve bu güç, dindar insana hayatın zorluklarını göğüslemede büyük bir ruhsal aktivite vermektedir. Kalpler, Kur’an ile mutmain olurlar. Çünkü o, yakîn bilgi veren ve kalpleri huzur ve sükûna kavuşturan apaçık bir mûcizedir. Allah korkusunun ıstırabı ve ümitsizlikten sonra, O’nun rahmetini ve mağfiretini düşünmek, insanın kalbini huşu ve huzurla doldurur.³⁸⁰

Amerikalı filozof ve psikolog William James, bu konuyla alakalı olarak şunları ifade etmektedir: “Stresin en büyük tedavisi, şüphesiz imandır.”³⁸¹ Bu da imanın ruh sağlığına katkı yaptığının ve onun varlığının bir sağlık sebebi olduğunun göstergesidir. Kur’an’ın şu ayetleri de Allah’ı anmanın, inananların kalplerini yatıştırdığını ifade etmektedir: “*Bunlar iman edenlerdir, gönülleri Allah’ın zikri ile huzura kavuşanlardır. Haberiniz olsun ki; kalpler ancak Allah’ı anmakla huzur bulur.*”³⁸² Kalp Allah’ın azametini araştırmaya ve müşahedeye yöneldiği zaman, kalpte samedanî nurlar ve ilahî ışıklar hâsıl olur. İşte kalp o zaman sükûna erer. Kalp ne zaman bir hâle vasil olsa, ondan daha şerefli bir hâle geçmeyi arzular. Çünkü cisimler aleminde bulunan her saadet ve mutluluğun üstünde, lezzet duyulan ve gıpta edilen bir başka mertebe vardır.

Ancak akıl ve kalp, marifetullah ve samedanî nurlar ile mutluluğu isteme noktasına ulaşıncı artık o noktada kalır ve karar bulur. Çünkü saadet bakımından bundan daha üstün ve yüce bir mertebe yoktur. Allah’ın celâl ve azamet iksiri, insanın kalbine düştüğü zaman, onu hiçbir değişme ve bozulmayı kabul etmeyen bakî, saf, ve nuranî bir cevher haline dönüştürür.³⁸³ Allah’a dosdoğru iman etmek insanı büyük bir

³⁸⁰ Zemahşerî, *a.g.e*, c. II, s. 508.

³⁸¹ Necatî, *a.g.e*, s. 232.

³⁸² Ra’d, 13/28.

³⁸³ Râzî, *a.g.e*, c. XIII, s. 449.

güvene ulaştırır ve onu ruhî bunalımlardan korur: “*Hayır, kim ihsan edici olarak yüzünü Allah’a teslim ederse, işte ona Rabbi nezdinde ecir verilir. Onlar için korku yoktur ve onlar üzülmazler.*”³⁸⁴

Ayette bahsedilen korku istikbale aittir. Hüzün ise bazen hâle bazen maziye bazen de istikbale aittir. Bu şekilde Cenab-ı Hak, bu iki husus (korku ve hüzün olmaması) ile saadetin sonsuzluğuna dikkat çekmiştir. Çünkü nimet devamlı, çok, korku ve hüzünden uzak olunca, elde edemediğine ve kaybettiğine üzülmaz. İçinde bulunduğu hâlin değişmesinden veya sona ermesinden de korkmaz. İşte o zaman da, insana verilen nimet zirveye ulaşmış olur. Bu durumdaki kişi de oldukça huzurlu ve ruhî açıdan sağlıklı olur.³⁸⁵

Bu da şunu göstermektedir ki Kur’an şüphe, nifak, ihtilaf ve huzursuzluk gibi bir çok hastalığa karşı faydalı bir şifadır.³⁸⁶ Büyük Türk ve İslâm tabibi İbn Sina da yaptığı çalışmalardan, sevinç, üzüntü, korku ve ıstıraptan kaynaklanan ruh hallerinin, hastalığın seyrine etki ettiği sonucuna varmıştır.³⁸⁷ İnsanın ruh sağlığını olumsuz yönde etkileyen en önemli unsur strestir. Stres, dıştan gelen bir saldırı, baskı ve etki karşısında insanda oluşan bir gerilim, bir altüst olma ve normalin dışına çıkma halidir. Ve bu hal hem ruhta hem de bedende görülür.³⁸⁸

Stresin sebebi, *dünyevî* bir etki (itibarını, mesleğini, sağlığını, maddî varlığını vs. kaybetme, modern yaşam tarzının getirdiği problemler, karşılanamayan ihtiyaçlar, engellenme ve çok sık değişen şartlara ayak uyduramama, gürültü, endişe ve aşırı yorgunluk vs.³⁸⁹) olabileceği gibi, *uhrevî* bir korku (ölüm ve yok olma korkusu) ve

³⁸⁴ Bakara 2/112.

³⁸⁵ Râzî, *a.g.e.*, c. XIII, s. 345.

³⁸⁶ Zuhaylî, *a.g.e.*, c. VI, s. 184.

³⁸⁷ Mehmet N. Bolay, *İbn Sîna*, Kültür Bakanlığı Yayınları, Ankara, 1991, s. 80.

³⁸⁸ Necati Öner, *Stres ve Dinî İnanç*, T. D. V. Yayınları, Ankara, 2002, s. 11.

³⁸⁹ Carrel, *a.g.e.*, s. 227.

toplumda, stresin bir nevi panzehiri olan dinî inancın zayıflaması da olabilir.³⁹⁰ İnsanın, ruh sağlığını bozan dış etkilere karşı koymasının en kolay ve en yan etkisiz yöntemi; sonsuz bir güven içinde yer almak için Allah’a iman; çok yakın bir dostla dertleşmek için O’na dua etmek, musibetlere sabretmek ve namaz, oruç vs. gibi ibadetlerin mucizevî yan etkilerinden faydalanabilmektir. Şimdi kısaca bunlardan bahsetmek istiyoruz.

A. İMANIN RUH SAĞLIĞINA ETKİLERİ

Din duygusunun ve Allah fikrinin kaynağı insanın akl-ı selîmidir, fitratıdır. O, kendisini anladığı günden beri, kâhîr ve küllî kudrete teslim olmak, O’ndan ilham almak, O’ndan yardım beklemek, hayır ve şer her ne olursa olsun O’ndan bilmek duygusunu kendi içinde sezmiş, o kuvvetin sahibine korku ve ümit ile bağlanmış, O’nun önünde diz çökmüş, yalvarmış; kurban ve ibadetlerle O’na yaklaşmak istemiş; kâinattaki maddî kuvvetlerin zararlarından korunmayı ve hayatın her türlü acılarına karşı koymayı, O’na imanda bulmuştur.³⁹¹

Aşkın bir varlığa iman eden bir mümin derin bir iç huzuru ve ruh sükûneti duyar. Çünkü iman, insanın kendi başına cevap vermekten âciz kaldığı varoluşunun anlamına dair, en temel sorularına çözüm getirmektedir. İnsan, imanla kendi varlığına anlam biçerek, hakikati bulmuş olmanın rahatlığıyla, huzura kavuşmaktadır. İman sahibi olan bir insan, bu yüksek dereceli inancı sayesinde, aldanma korkusundan ve tam hakikati bulamamış olma endişesinden uzak kalır. Çünkü mümin öyle esaslar kabul etmiştir ki, bunlar onun ruhunu ve kafasını sulh ve sükuna ulaştırır; korkuları yok ederek emniyet hissi verir.³⁹²

³⁹⁰ Öner Necati, *a.g.e.*, s. 15–66.

³⁹¹ M. Rahmi Balaban, *Son Asrın İlim ve Fen Adamlarına Göre İlim-Ahlâk- İman*, III. Baskı, D.İ.B. Yay. Ankara, 1982, s. 3.

³⁹² Ali Fuat Başgil, *Din ve Lâiklik*, Anadolu Yay., İstanbul, 1991, s. 99.

Allah, bir ayette bu durumla alakalı olarak şöyle buyurmaktadır: *“Allah, sizlerden iman edip iyi davranışlarda bulunanlara, kendilerinden öncekileri sahip ve hakim kıldığı gibi, onları da yeryüzüne sahip ve hakim kılacağını, onlar için beğenip seçtiği dini (İslâm'ı) onların iyiliğine yerleştirip koruyacağını ve (geçirdikleri) korku döneminden sonra, bunun yerine onlara güven sağlayacağını vaat etti. Çünkü onlar bana kulluk ederler; hiçbir şeyi bana eş tutmazlar. Artık bundan sonra kim inkâr ederse, işte bunlar asıl büyük günahkârlardır.”*³⁹³

Bu ayette bahsedilen korkunun güvene çevrilmesi hadisesinin kapsamına, ölümden herhangi bir şekilde emin olup, esenliğe kavuşmak girmemektedir. Güvenliğin şartı sadece insanın kendi isteği ile kendisine hakim olabilmesidir. Ayrıca burada bahsedilen korkunun güvene çevrilmesi hadisesi İslâm'ın doğuşunda Müslümanların başına gelmiş bir olaydır. Onlar, (Mekke'de) yenik düşürülmüş iken, daha sonra galip gelmişlerdir. Takip altında iken, kendileri takip eden olmuşlardır. İşte bu, güvenlik ve güç sahibi olmanın en ileri derecesidir.³⁹⁴

Esed bu ayette belirtilen güven duygusuyla ilgili olarak şunları ifade etmektedir: “Belirtmek gerekir ki, ‘emn’ terimi sadece haricî ve maddî emniyet değil, kelimenin aslı itibarıyla daha çok korkudan sıyrılıp, kurtulmayı ifade eder. Dolayısıyla, yukarıdaki cümle sadece o ilk zayıflık ve tehlike döneminden sonra (ki, tarihin bize öğrettiğine göre, her gerçek dinî hareketin gelişim sürecinde böyle bir başlangıç dönemi mutlaka yaşanmıştır) toplumsal bir emniyet dönemine ulaşılacağına dair bir vaat değil, aynı zamanda bireyin ulaşacağı içsel bir güven duygusuyla -gerçek bir mümini karakterize eden, bilinemeyene ilişkin her türlü korkudan kurtulmuş olma haliyle- ilgili, bireye yönelik bir vaat de ifade etmektedir.

³⁹³ Nur, 24/55.

³⁹⁴ Kurtubî, *a.g.e*, c. XII, s. 458-464.

Yani, inanan kişinin korkularından kurtulması, duygu ve zihin planında, Allah'tan başka kimseye, kaderine yada hayatına hükmedici olarak tanrısal nitelikler yakıştırmaktan kaçınmasının dolaysız bir sonucudur.”³⁹⁵ İnsan mutlu ve huzurlu olabilmesi için hayatının ve dünyanın bir anlamı olduğuna inanması gerekir. Eğer hayatın ulvî bir gayesi yoksa veya dünya boş, yaşam da absürd kabul ediliyorsa, bakışlar da anlamsız olacaktır. İşte insanlara her şeyden çok anlam ve mutluluk veren şey inançtır. İnanç, sosyal ve manevî kazançlarına ilaveten bir mutluluk kaynağıdır.

İnsan ve duyguları, zaman ve mekânla sınırlıdır. Zaman ve mekân dışı şeyleri olduğu gibi algılamaktan da uzaktır. Hatta insan çoğu kez zaman ve mekânın içindeki çoğu şeyden de, haberdar olamamaktadır. Dahası insan kendi benliğinin sınırlarını dahi çözebilmiş değildir. Bu sebeple insan annesine, çevresine, toprağa, dünyaya ve ahirete olan bağlarıyla birlikte doğar. Ayrıca insan yardıma, bakıma, besine, suya, insana, sevgiye, terbiyeye ve daha bir çok şeye muhtaçtır. İnsanın diğer canlılarla ortak yönleri de vardır. Bir çok canlı gibi insan da yer, içer, uyur ve çiftleşir. Bütün bu özellikler canlıların hayvanlık boyutudur. Zaten insanı insan yapan özellikler de bunların hiçbirisi değildir. O, insan olmayı bu özelliklerinden dolayı hak etmemiştir.

İnsan, insan olma özelliğini, iman etme özelliği dolayısıyla kazanmıştır. Çünkü o, akıl ve kalp sahibidir. Bu sebeple insanı diğer canlılardan ayıran en önemli özellik, onun iman etmesidir. Çünkü insan, gücü sınırlı, bağımlı ve muhtaç bir varlıktır. Bu sebeple o, kendinden daha güçlü, kendisi gibi bağımlı, ve muhtaç olmayan birinin yardımı olmadan yaşayamaz. Güçsüzlüğünü, bağımlılığını ve muhtaç oluşunu her fark edişinde, bağlanacak, inanacak, sığınacak, tutunacak ve barınacak birilerini arar. Kendisine put edinme ve Allah'tan başka tanrılar bulma süreci de, onun bu fitrî

³⁹⁵ Esed, *a.g.e.*, s. 721.

ihtiyacı dolayısıyladır.³⁹⁶ İnsan dünyaya kendi rızasıyla gelmez ve kendisinin tayin etmediği bir süre dünyada kaldıktan sonra, yine rızası dışında oradan ayrılır. Muazzam kâinata bir toplu iğne başı kadar bile yer işgal etmediğini anlar. Dolayısıyla insanın en çok ihtiyaç duyduğu şey, güç ve kudreti mutlak olan ebedî yaratıcıya inanmanın ve O'na sığınmanın vereceği güvendir. Allah'ın ipine sarılmakla insan, hem iç huzuru yakalar hem de kafasındaki soruların cevabını bulur. İnanmak kâinata anlam kazandırmanın yanında insan hayatına manevî bir yücelik katar. Ayrıca iman, hayatın iyi ve kötü anlarında en büyük destektir. İnsan hayatta yüz yüze geldiği zorluk, sıkıntı ve adaletsizliklere iman sayesinde karşı koyar. Çünkü ilahî adalete sığınmak, ıstırabı dindirerek insanları rahatlatır.

İnanç, zor zamanlarda kişiye yardımcı olur. Araştırmalar dinî inancı güçlü olan kimselerin, diğerlerine oranla kendilerini daha mutlu hissettiklerini ve yaşadıkları hayattan tatmin olduklarını göstermektedir. Zira kritik durumlar ve ruhî örselenmeyi alt etmede veya bunlarla başa çıkmada en büyük yardımcı din ve inançtır. Ayrıca dinî inancın güçlü olduğu ailelerde, çocukları ihmal, alkol, uyuşturucu bağımlılığı, gibi olumsuzluklara daha az rastlanmaktadır. Bu da mutluluğa götüren sebeplerdendir. İnanmak yalnız ruh sağlığına değil benden sağlığına da faydalar getirmektedir. Korkuların ve pek çok psikolojik rahatsızlığın temelinde ölüm korkusu yatar. İman insanı bu durumun meydana getirdiği olumsuzluklardan korur. Çünkü inançlı bir insana göre, hayatın amacı ölüme hazırlanmaktır. Ölümlü yaratana kavuşma ve ölümün ikizi gibi değerlendirmek, insanı ölüme karşı hazırlıklı ve ölümsüz kılar. Mutedil ve salih bir itikada sahip dindar kimseler, sinirlerini sağlam bir zırhla muhafaza ederler. Din terbiyesi insanı bir çok fenalıktan ve cinnet

³⁹⁶ Mustafa İslâmoğlu, *İman Risalesi*, Denge Yayınları, III. Baskı, İstanbul, 1993, s. 122-123.

doğuracak sebeplerden korur. Her din hodbinliği men, gayretperestliği teşvik eder. Kalpte kin ve düşmanlık oluşmasını engeller.³⁹⁷

İnsanın ihtiyaçları sadece fizikî değildir. Onun, en az fizikî ihtiyaçları kadar önemli olan manevî ihtiyaçları da vardır. Bu ihtiyaçların başında da din ve iman gelir. Örneğin fizikî ihtiyaçlarından D vitamini eksikliğinde kemik hastalığı, B vitamini eksikliğinde göz hastalığı ve saç dökülmesi vs. gibi hastalıklar meydana gelir. Manevî ihtiyaçların giderilememesi halinde ise bir takım ruh ve sinir hastalıkları zuhur eder.³⁹⁸

Ruhî hastalıkların tedavisinin temeli, inanca dayanmaktadır. Bu yüzden inanç olmadan ruhî tedavi olmaz. İnanç, kişinin şuur altında, bir şeyin gerçek olduğuna kanaat getirmesidir ve bir şeyin doğru olduğuna peşinen inanmaktır. Bunun dinî literatürdeki karşılığı da ‘iman’dır. İman, dinî konulara ve inanılması gereken şeylere iman etmektir. Allah inancı insanın güvende olmasını sağlayan en önemli etkidir. Çünkü insanın en çaresiz kaldığı anlarda müracaat edebileceği yegane kudret O’dur. Bu durumu Kur’an’da anlatılan Hz. Yunus’un kıssasından rahatlıkla anlayabiliriz. Hz. Yunus’un risalet görevi altında ezilip gemiye binerek kaçması ve sonrasında başına gelenler, şu ayetlerle anlatılmaktadır:

“Doğrusu Yunus da peygamberlerdendir. Dolu bir gemiye kaçmıştı. Gemide olanlarla karşılıklı kura çekmişti de yenilenlerden olmuştu, bu sebeple denize atılmıştı. Kendinî kınarken onu bir balık yutmuştu. Eğer Allah’ı tespih edenlerden olmasaydı, tekrar diriltilecek güne kadar balığın karnında kalacaktı. Halsiz bir halde iken kendisini sahile çıkardık. Onun için, geniş yapraklı bir bitki yetiştirdik. Onu, yüz

³⁹⁷ Kurul, *Kur’an ve Tefsîr Araştırmaları-VI*, Sefa Saygılı, ‘Gayp İnancı-Psikiyatri İlişkisi’, Yayına Haz. İsmail Kurt, Seyit Ali Tuz, Ensar Neşriyat, İstanbul, 2004, s. 317-321.

³⁹⁸ Faruk Beşer, *Fıkıh Penceresinden Fetvalarla Çağdaş Hayat*, Nûn Yayıncılık, II. Baskı, İstanbul, 1997, s. 255.

*bin veya daha çok kişiye peygamber olarak gönderdik. Sonunda ona inandılar, bunun üzerine Biz de onları bir süreye kadar geçindirdik.”*³⁹⁹

Bu ayetlerde Hz. Yunus’un bir peygamber olarak en ağır sorumluluklara dayanması gerekirken, kendisine yüklenen göreve tahammül edemeyerek, duygularına göre davranıp görevden kaçışı konu edilmektedir. O’nun böyle davranmasının sebebini Râzî (h. 606) şu şekilde açıklamaktadır: “Allah Teâlâ’nın, kendisini yalanlayan o kavme helak cezasını indireceğini vaat etmesi, böylece de onun, bu helakin mutlaka geleceğini zannederek, Allah böyle bir azabı indirse bile, Allah’ın o azâbla onları imha etmemesi de söz konusu ve ona düşen de, o kavmi dine davet etmeye devam etmek iken, işte bu davete sabredemeyişidir.

Çünkü bu hareket tarzı, emareleri görülen bir şeye yönelme olup, her ne kadar bu gibi konularda da evlâ olan, zanna göre hareket etmemek ise de, herhangi bir günahı kasten işlemek değildir. Kavminden iman edenler çıktığı için, daha sonra Yûnus (a.s), bu zannında hata ettiğini anlamıştır. İşte ayetteki, "Hani o, dolu bir gemiye kaçmıştı" ifadesinin manası, anlattığımız bu husustur.”⁴⁰⁰ Enbiya suresinde ise olayın ruhsal boyutu ele alınmaktadır. Yani Yunus (as)’ın duyduğu derin pişmanlık ve Allah’ın bu ruhsal eziklik içindeki Yunus Peygamber’e şefkat ile muamele etmesi konu edilmektedir. Ayetlerde şöyle buyrulmaktadır:

“Zünnun (Balık Sahibi; Yunus) hakkında söylediğimizi de an. O, öfkelenerek giderken, kendisini sıkıntıya sokmayacağımızı sanmıştı; fakat sonunda karanlıklar içinde: "Senden başka tanrı yoktur, Sen münezzehsin, doğrusu ben haksızlık

³⁹⁹ Saffât, 37/139-148.

⁴⁰⁰ Râzî, a.g.e, c. XIX, s. 11-12.

edenlerdenim" diye seslenmişti. Biz de ona cevap verip, onu üzüntüden kurtarmıştık. inananları böyle kurtarıyoruz."⁴⁰¹

Bu ayetlerde Allah'tan asla kaçılmayacağı⁴⁰² ve okyanusların derinliklerinde bile, insana yetişecek bir el varsa, o da ancak Allah'ın eli olduğu; kulun gücünün tükendiği, vasıtaların kesildiği yerde ona sahip çıkacak olanın yine Allah olacağı ifade edilmektedir. O halde Allah her yerde insanı gören, onun imdadına yetişen, ona gerçekten acıyan ve onu sahipsiz bırakmayandır. İşte buna olan inanç kişiye sonsuz bir güven duygusu ve değerlilik hissi verir ve onu bunalıma düşmekten korur.⁴⁰³

Kur'an, insanlara imanı emrederek, onların ruhî olgunluğa, yani ruh sağlığına sahip olmalarını temin etmiştir.⁴⁰⁴ Çünkü Kur'an'ın amaçladığı sahih mümin modeli, ruhî anlamda sıhhati zorunlu kılmaktadır. İnsan, kendisini ruhî bunalımlara sevk eden korku, yalnızlık, engellenme, başa gelen musibetler ve ölümsüzlük arzusu gibi durumlar karşısında kendisini güvende hissetmek ister. Bunun yolu da, Allah'a tam bir teslimiyetten geçer.⁴⁰⁵ Zira Lokman suresi 22. ayette: *"Kim özünü Allah'a teslim eder ve güzel davranırsa, sağlam desteğe tutunmuş olur."* buyrularak inanan insan, hem dünya hem de ahiret hayatında güvence altına alınmıştır.

Aynı şekilde Bakara suresi 186. ayette de, *"Kalpler ancak Allah'ı anmakla huzur bulur"* buyrularak bu durum teyit edilmiştir. Allah korkusunun ıstırapı ve ümitsizlikten sonra, O'nun rahmetini ve mağfiretini düşünmek, insanın kalbini huşu ve huzurla doldurur.⁴⁰⁶ Allah'a iman, insana eşsiz bir metanet ve büyük bir dinamizm kazandırır. İnsan da, bu inanç sayesinde en zor ve en çetin problemleri kolaylıkla

⁴⁰¹ Enbiya, 21/87-88.

⁴⁰² Taberî, a.g.e, c. VI, s. 548.

⁴⁰³ Hayati Aydın, *Kur'an'da Psikolojik İknâ*, Timaş Yayınları, VI. Baskı, İstanbul, 2005, s. 137-138.

⁴⁰⁴ Celal Kırca, *Kur'an ve İnsan*, Marifet Yayınları, İstanbul, 1996, s. 229-230.

⁴⁰⁵ Necati Öner, a.g.e, s. 57.

⁴⁰⁶ Zemahşerî, a.g.e, c. II, s. 508.

halleder. İman, ruh dünyasının sıhhat hazinesidir. İnsanlar iç âlemlerinin dengesini, ancak akide yoluyla sağlayabilirler. İmandan mahrum olan ruhlar, eninde sonunda korkunç hastalıkların ağına tutulurlar.⁴⁰⁷ Kur'an'da şöyle buyrulmaktadır:

*“Andolsun ki, sizleri (biraz) korku açlık, mallardan, canlardan mahsullerden eksiltmekle imtihan edeceğiz. Sabredenleri müjdele! Onlar kendilerine bir musibet gelip çattığında: ‘Muhakkak biz Allah’ınız ve muhakkak biz O’na dönücüleriz’ diyenlerdir. İşte Rablerinden salâvat ve rahmet hep onların üzerinedir ve onlar hidayet bulanların ta kendileridir.”*⁴⁰⁸

Allah, bu ayette insanları, dünyadaki imtihanlara benzer bir şekilde, onların itaat mi yoksa isyan mı edeceklerini denemek için, türlü musibetlere maruz bıraktığını belirtmektedir.⁴⁰⁹ Bu ayeti okuyan kişi, başına gelenlerin Allah’tan olduğunu bilir ve kendinde bu musibetlere dayanma gücü bulur. Sonraki ayette geçen “ *Biz Allah’tan geldik ve yine O’na döneceğiz.*”⁴¹⁰ kısmını da okuduğu zaman, sığınacak tek kapının Allah olduğuna kani olur ve kendisinde bir güven duygusu olur. Kur’an kendisine

Allah’tan başka velî edinenlerin durumunu, kendisine ağ ören örümceğe benzetir. Çünkü barınakların en çürüğü örümcek ağıdır.⁴¹¹ Birinin himayesinde olan kişi güven ve koruma altındadır. Aynı şekilde Allah’a iman eden mümin de ahirette güven altında olacaktır. Zîra Allah onu elîm bir azaptan korur.⁴¹² Billassa mümin kıyametin şiddetinden güvende olacak ve dolayısıyla da, güven içinde olanlar cennete girecektir. O’na inanmayanlar ise, yeryüzünde Allah’ı âciz bırakıp, O’nun elinden kaçıp kurtulacak değillerdir. Onların Allah’tan başka yardımcıları ve onların

⁴⁰⁷ Vahidüddin Han, *İlmin Işığında İslâm*, Çev. Akif Nuri, Çığır Yayınları, İstanbul, 1977, s. 331–332.

⁴⁰⁸ Bakara, 2/155–157.

⁴⁰⁹ Zemahşerî, *a.g.e.*, c. II, s. 204.

⁴¹⁰ Bakara, 2/158.

⁴¹¹ Ankebût , 29/ 41.

⁴¹² Ahkâf, 46 /31.

Allah'ın azabından kurtarıcıları yoktur.⁴¹³ Müminin böyle bir güven duygusuna sahip olması hiçbir zaman sıkıntı duymayacağı anlamına gelmez. Aşkın bir varlığa inanana biri de, diğer insanlar gibi günlük hayatta karşılaştığı olayların sıkıntısını duyabilir. Ancak bunlar geçici ve önemsiz olaylar olup onu derinden etkilemez. İman ettiği varlığa duyduğu sonsuz güven ve bağlılık ona, başına gelen felaket zamanlarında yardımcı olur. Hz. Peygamber'in şu hadisi müminin sahip olduğu bu psikolojiyi güzel bir şekilde ortaya koymaktadır: *"Müminin haline şaşarım! O her zaman hayırdadır. Böyle bir hâl ancak mümin içindir. Rahatta iken şükreder. Bu onun için hayırdır. Sıkıntıda olduğu zaman sabreder, bu da onun hayrınadır."*⁴¹⁴

İman insanın başına gelen büyük felaketler karşısında ümitsizliğe kapılmasına engel olur.⁴¹⁵ Bu ayetlerin insanlara verdiği güven duygusu, onları ruhî bunalım ve strese karşı korur. Zira stresten kurtulabilmek için esas olan şey, Allah'a tam teslim olabilmektir.⁴¹⁶ İnsanın Allah'a tam teslim olması da dua ile mümkün olur.⁴¹⁷ İnsanın iman ihtiyacını gidermek, onun ruh sağlığını dengede tutan ve onu dış etkenlere karşı koruyan en önemli dayanaktır.

Çünkü hakikatte Allah'a inanmak, insanda fitrattandır. İmansız fertlerde bile söz konusu olan bu fitrî ihtiyaç, anormal zamanlarda ortaya çıkar. Bir felâketle yüz yüze gelen insan, güçsüzlüğünü ve çaresizliğini hisseder. Olağanüstü durumlarda, ömür boyu Allah'a küfretmiş insanların dahi Allah'a yöneldikleri, O'ndan yardım istedikleri, ve O'na dua ettikleri görülür.⁴¹⁸

⁴¹³ Râzî, *a.g.e*, c. XX, s. 52-53; Zuhaylî, *a.g.e*, c. XIII, s. 304-307.

⁴¹⁴ Müslim, *es-Sahih*, Zühd, 29; Ahmed b. Hanbel, *el-Müsned*, c. V, 24.

⁴¹⁵ Hülya Alper, *İmanın Psikolojik Yapısı*, Rağbet Yay. İstanbul, 2002, s. 103.

⁴¹⁶ Öner, *a.g.e*, s. 57.

⁴¹⁷ M. Ali Haşimî, *a.g.e*, s. 59.

⁴¹⁸ Mustafa İslâmoğlu, *a.g.e*, s. 124.

B. DUANIN RUH SAĞLIĞINA ETKİLERİ

Dua, kulun kalbini bütün samimiyetiyle Rabbine açması ve O'nunla doğrudan münasebet kurmasıdır. Namaz, oruç, hac ve zekât gibi ibadetlerin dışında kul, her istediği, her ihtiyaç duyduğu zaman ve her istediği yerde Allah'a yalvarabilir. Niyazda ve istekte bulunabilir. İçini döküp göz yaşlarıyla kulluk yapabilir. Dua hem ruh hem beden hem de psikolojik sağlığa büyük katkıda bulunur. Şu ayet Allah'ın kullarını duaya teşvik ettiğini ve duaya icabet edeceğini açık bir şekilde ifade etmektedir:

*“Kullarım sana Beni sorarlarsa, bilsinler ki Ben, şüphesiz onlara yakınum. Benden isteyenin, dua ettiğinde duasını kabul ederim. Artık onlar da davetimi kabul edip Bana inansınlar ki doğru yolda yürüyenlerden olsunlar.”*⁴¹⁹

Allah daima dua etmeye teşvik etmiş ve bu ayetle de, “siz, Beni görüp hissedemeseniz de sizden çok uzak olduğumu sanmamalısınız. Bilâkis, Ben kullarıma o denli yakınum ki, beni çağırabilir ve nerede olursa olsun Ben'den dilekte bulunabilirler. Hatta Ben, kelime olarak ifade edilemeyen ve kalpte gizli olan istekleri dahi duyarım.”⁴²⁰ buyurmuştur. Dua kulun fakr ve ihtiyacını Allah'ın huzurunda arz etmesidir. Duanın hayırlısı hüznüleri coşturur.⁴²¹ Şu ayetler doğru ve hayırlı duanın nasıl olması gerektiğini belirtmektedirler: *“Rabbimize gönülden ve gizlice yalvarın. Doğrusu O, aşırı gidenleri sevmez. Düzeltilmişken, yeryüzünde bozgunculuk yapmayın. Allah'a korkarak ve umutla yalvarın. Doğrusu Allah'ın rahmeti iyi davrananlara yakındır.”*⁴²²

⁴¹⁹ Bakara, 2/186; benzer ayetler için bkz, Bakara, 201-286; Al-i İmran, 3/3-193; Araf, /126; İbrahim, 14/38-40-41.

⁴²⁰ İbn Kesîr, *a.g.e*, c. I, s. 219; Zuhaylî, *a.g.e*, c. I, s. 428.

⁴²¹ Abdülkerim Kuşeyrî, *Kuşeyrî Risalesi*, Yay. Haz. Süleyman Uludağ, Dergâh Yayınları, İstanbul, 1991, s. 437.

⁴²² Araf, 7/ 55-56.

Allah’a, cezalandırmasından korkarak ve mükâfatını umarak dua edilmelidir. Çünkü Allah’ın rahmeti, iyilikte bulunanlara çok yakındır.⁴²³ Dua ibadetlerin en önemlilerindendir. Zira Allah, kendinden istenilmesinden hoşlanır. Allah diğer bir ayette de kendisine dua etmeyi nefesine yediremeyenlerin uğrayacağı akıbeti şu şekilde belirtmektedir: “*Rabbiniz şöyle buyurdu: Bana dua edin, kabul edeyim. Çünkü bana ibadeti bırakıp büyüklük taslayanlar aşağılanarak cehenneme gireceklerdir.*”⁴²⁴

Dua ile insan hem kendi konumunun hem de Rabbinin yüceliğinin idrak eder.⁴²⁵ İnsan, yaratılışı gereği sabırsız, kararsız, aceleci ve bencildir. O bakımdan olaylar karşısında bir anda kalbi daralır, ruhu çıkar gibi olur. Kendisini sevindiren bir şeyle karşılaştığında ise, geçmişin elem ve ıstırap dolu günlerini unuttur. İşte insanın ruhî yapısı ve karakteri budur. O, görünürde küçük, fakat hakikatte çok büyük bir varlıktır. Bu ayetlerle Yüce Allah, kudretinin ve tedbirinin kemâlini, hikmet ve tasarruf gibi rubûbiyetin tevhidine dair delilleri söz konusu ettikten sonra, yalnızca kendisine ibadet etmek, dua ve yakarıшта bulunmak suretiyle de ulûhiyetin tevhidini emretmektedir. Çünkü dua etmek, ibadetin beynidir.⁴²⁶

İnsanın, büyüklüğü ve yaratılışındaki incelik, üstünlüğü ve İlâhî sanatın ondaki mükemmelliği oranında ihtiyacı, istek ve arzuları vardır. İnsan, arzularının tamamını gerçekleştiremeden, peşine takılıp erişmek istediği nimetlerin çoğuna kavuşmadan ve zevkini kâmil anlamda tatmin edemediğinden ömür sermayesinin tükendiğini görür. Dünya onun asıl meskeni değil bir konaklama yeridir. Hakikat bu olduğuna göre insan, içindeki boşluğu dolduracak, ihtiraslarını frenleyecek, ihtiyaçlarını

⁴²³ Taberî, *a.g.e.*, c. IV, s. 61.

⁴²⁴ Mü’min, 40/60.

⁴²⁵ Zemahşerî, *a.g.e.*, c. IV, s. 170–171; Râzî, *a.g.e.*, c. XIX, s. 321.

⁴²⁶ Zuhaylî, *a.g.e.*, c. IV, s. 526.

sınırlayacak ve sıkıntılarını giderecek mutlak bir kudrete sığınır. Ümit dalgalarını sunarak büyük bir rahmete el açar. Bu sığınma ve el açmayı en doyurucu ölçü ve biçimde din organize eder. Ruhundaki boşluğu kâmil manada o doldurur. Bu bakımdan din, insanın en büyük manevî ihtiyacıdır. Hak dine uyan bir mümin her zaman sabırlı ve kanaatkârdır; ihtirasını yener ve sınırsız arzularını frenler. Bu nedenle huzurlu, sakin ve ümitlidir.

Dua ve ibadet onun manevî gıdası, ruhunun huzur kaynağı ve vicdanının feyiz membaıdır. Biriken sıkıntıları, toplanan kinleri ve maddeye olan istekleri etkisiz hale getirmek yada gidermek ancak dua ve ibadetle ile mümkündür. İnsan dua esnasında, içini en mahrem biçimde boşaltır, deşarj olur; ama hiç de endişe duymaz. El açtığı kudretin ne kadar merhametli olduğunu bilir. Böylece o yüce kudret ve sonsuz rahmet sahibi karşısında aczini ve mahviyetini dile getirir. Mümin, gönül yatkinliği içinde ‘âmin’ deyip ellerini yüzüne sürünce, dileğinin kabul olduğuna inanır.⁴²⁷

Kur’an’da pek çok ayette, tabiatı var olan canlı ve cansız varlıkların Allah’ı tespih ettiği bildirilmektedir.⁴²⁸ Herhangi bir sıkıntıya maruz kalan insanın, içtenlikle Allah’a yöneldiği ve hemen duaya başvurduğu, Kur’an tarafından özellikle vurgulanmaktadır. *“İnsana bir zarar geldiği zaman, yan yatarak, oturarak veya ayakta durarak (o zararın giderilmesi için) bize dua eder; fakat biz ondan sıkıntısını kaldırıncaya, sanki kendisine dokunan bir sıkıntıdan ötürü bize dua etmemiş gibi geçip gider. İşte böylece haddi aşanlara yapmakta oldukları şeyler güzel gösterildi.”*⁴²⁹

Tıpkı ayette olduğu gibi, insana bir musibet dokunduğu zaman o, ayakta, oturarak ve yan üstü yatarak, kısaca bütün hâllerinde dua ve ibadete yönelip,

⁴²⁷ Celal Yıldırım, *a.g.e.*, c. I, s. 494–495.

⁴²⁸ Saf, 61/1; Cuma, 62/1.

⁴²⁹ Yunus, 10/12. Benzer ayetler için bkz; İsra, 17/11; Ra’d, 13/13; Haşr, 59/1; Rum, 30/31; Lokman, 31/32.

Allah'tan sıkıntısını gidermesini diler ve o sıkıntısının nimet lütuf ve ikrama dönüştürmesi için Allah'a yakarır.⁴³⁰ Muhammed İkbâl, dua ve ibadetin, kâinatın dehşet verici sessizliği içerisinde insanoğlunun, kendisine bir cevap bulmak için hissettiği derin hasret ve iştiyakın bir ifadesi olduğunu belirtmektedir. Dua ve ibadet, zihinsel faaliyet için zorunlu bir tamamlayıcı mahiyetindedir.⁴³¹

Allah zekât ayetinde Hz. Peygamber'in duasının insanları rahatlatan bir özelliği olduğunu ifade etmektedir: *“Onların mallarından sadaka al ki, onunla kendilerini temizlersin, tertemiz edersin. Bir de haklarında hayır dua et. Çünkü senin duan kalplerini yatıştırır. Allah işitendir, bilendir.”*⁴³² İnsanların gönülleri duayla sükûnet bulur ve kalpleri de mutmain olur.⁴³³

Dua ile insan, doğrudan doğruya Allah'a başvurmakta ve O'nunla konuşmaktadır. Yine, dua ile insan kendi hakkında bilinçli olur. Dua için sebep, bazen bir arzunun gerçekleşmesi bazen de bir çaresizliğin yatıştırılması vs.dir. Her durumda dua, bir talep ve yöneliştir. Allah'a güvenle ve ümitle yönelen insan, kendi faniliğini itiraf etmekte ve aynı zamanda hayatın bir anlamı olduğuna inanarak yaşama arzusunu da sürdürmektedir.

Duanın herhangi bir şartı ve sınırlaması da yoktur. Allah, kendisine dua edenin duasını kabul edeceğini ve insana kendisi kadar yakın olduğunu haber vermektedir.⁴³⁴ Çünkü duada, Allah'a sığınma ve O'na yalvarıp yakarma manası vardır. Yalnız şartına uygun dua edenin duası kabul edilir. Bu şart da, dua ile talep edilen şeyin bir maslahat ve hikmet olmasıdır.⁴³⁵ Ancak dua, Carrel'in de dile

⁴³⁰ Zemahşerî, *a.g.e*, c. II, s. 321; Râzî, *a.g.e*, c. XII, s. 317.

⁴³¹ Muhammed İkbâl, *İslâm'da Dinî Tefekkürün Yeniden Teşekkülü*, Terc. Sofî Hûrî, Kırk Ambar Kitaplığı, İstanbul, 2002. s. 105- 109.

⁴³² Tevbe, 9/103.

⁴³³ Zuhaylî, *a.g.e*, c. VI, s. 27-28.

⁴³⁴ Mü'min, 40/60; Bakara, 2/152.

⁴³⁵ Râzî, *a.g.e*, c. XIX, s. 321.

getirdiği gibi, bir takım kelime ve formüllerin makine gibi ezbere okunması şeklinde değil, dünyanın asil ve yüce yasasının seyri içinde, şuurun kendinden geçmesi ve mistik bir yükseliş şeklinde olmalıdır.⁴³⁶

Dua vasıtasıyla Rabbi ile daima irtibatla olan insan, tabiattaki ekolojik dengeleri muhafaza edip insanlarla da iyi geçinir. Bu arada o, karşısına çıkacak gerek fizik gerek biyolojik gerekse de beşerî ve ruhî stres kaynaklarıyla baş etmeyi yaratanın rızasına uygun bir şekilde başarabilirse, bu kişinin biyolojik homeostatizisi (dengesi) bozulsan bile, yani fiziksel hastalıklar dâhar olsa bile ruhî homeostatizisi sağlam kalır. Dolayısıyla bu gibi insanların ruh bozukluklarına ve sinir hastalıklarına yakalanma riskleri, diğerlerine nazaran daha az olacaktır.⁴³⁷ Şu ayet bu durumu güzel bir şekilde ifade etmektedir: “İyi bilin ki, Allah’ın kullarına korku yoktur. Onlar mahzun da olmayacaktır.”⁴³⁸

Carrel, duanın beden sağlığına etkilerini şu şekilde açıklamaktadır: “Patolojik haller üzerinde duanın etkisi hakkındaki bu günkü anlayışımız, kemik veya peritoneal verem, soğuk apseler, iltihaplı yara, lüpüs, kanser vs. gibi çeşitli hastalıkların ani denecek kadar çabuk iyileştiklerini gösteren gözleme dayanmaktadır.”⁴³⁹ Dua, insanın duygularını, algılarını, davranışlarını, ruh ve beden sağlığını, hatta maddî olayları değişikliğe uğratan etkiler meydana getirebilmektedir. Ancak dua edecek kimsenin elde edeceği psikolojik değerlerin, bütünüyle o kişinin inancına bağlı bulunmakta olduğu da bir gerçektir.⁴⁴⁰ Jung, yaşamında dine ve doğal olarak da duaya önem veren kimselerin, ruh sağlıklarının korunması konusunda, en

⁴³⁶ Alexis Carrel, a.g.e. s. 180

⁴³⁷ Kurul, *Kur’an ve Tefsîr Araştırmaları-II*, Fevzi Samuk, “Kur’an ve Psikiyatri, Yay. Haz. İsmail Kurt, Seyit Ali Tüz, Ensar Neşriyat, İstanbul, 2001, s. 289.

⁴³⁸ Yunus, 10/62.

⁴³⁹ Carrel, a.g.e. s. 181.

⁴⁴⁰ Hayati Hökelekli, *Din Psikolojisi*, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, Ankara, 1998, s. 227.

iddialı ilim adamlarındandır. Ona göre dinî inanç, dua ve törenler, bilinç dışının beklenmedik ve tehlikeli etkilerine karşılık birer savunma aracı, bilinçdışı güdülerle en güvenli ilgilenme yolu ve kişinin ruhsal dengesini koruyucu duvarlardır.⁴⁴¹ Açıkça görülmektedir ki, dua etmek hem beden hem de ruh sağlığını koruyan bir kalkandır. İnsanlar, başlarına gelen musibetlerin elbette bir manevî kazancı ve ahirette de karşılığı olduğunu bildikleri için dua ederek Rab’lerine iltica ederler.

Duanın verdiği manevî güç ve teselli ile hayatın zorluklarına karşı dayanma gücü bulurlar. Bu güç ile de her sıkıntıya sabrederler. Çünkü Allah, sabredenlerle beraber olduğunu ve onlara hesapsız mükâfat vereceğini bildirmektedir. O bu durumu şu ayetlerle bildirmektedir: *“Allah ve Resulüne itaat edin, birbirinizle çekişmeyin; sonra korkuya kapılırsınız da kuvvetiniz gider. Bir de sabredin. Çünkü Allah sabredenlerle beraberdir.”*⁴⁴²

*“(Resulü)! Deki: Ey inanan kullarım! Rabbinize karşı gelmekten sakının. Bu dünyada iyilik yapanlara iyilik vardır. Allah’ın (yarattığı) yeryüzü geniştir. Yalnız sabredenlere, mükâfatları hesapsız ödenecektir”*⁴⁴³

Burada bahsedilen sabır, hem savaşta hem de diğer hususları kapsayan mutlak manada sabırdır.⁴⁴⁴ İşte hayatın tüm zorluklarına sabredenlere de, Allah’a itaat, belâ ve musibetlere maruz kalma vs. gibi sebeplerden dolayı, sınırsız bir mükâfat vardır.⁴⁴⁵ Zaten sabır, bir irade işidir. İnsan, iradesini, arzulamadığı bir hal başına geldiğinde, o hadisenin tahribatının yapacağı ruh çöküntüsünü önleme istikametinde kullanarak, paniğe kapılmayıp metanet gösterir ve ona teslim olmayarak da hadisenin

⁴⁴¹ Hayati Hökekleli, “İbadet”, *T.D.V. İslâm Ansiklopedisi*, Ankara, 2006, c. XX, s. 250.

⁴⁴² Enfal, 8/46.

⁴⁴³ Zümer, 39/10.

⁴⁴⁴ Râzî, *a.g.e.*, c. XI, s. 329; Nesefî, *a.g.e.*, c. IV, s. 447.

⁴⁴⁵ Zuhaylî, *a.g.e.*, c. XII, s. 265.

doğuracağı stresi önler.⁴⁴⁶ İman ve duadan sonra bazı ibadetlerin de ruh sağlığına etkilerini incelemek konunun anlaşılması için daha faydalı olacaktır. Çünkü İslâm'da insan ruh ve bedenden oluşur. Ne ruh ne de beden tek başına insan kimliğine sahip değildir. İbadetler de insanın hem ruhuna hem de bedenine hitap etmekte, böylece de beden ve ruhu arındırarak ikisini de olumlu hareketlere yönlendirmektedirler. Mesela namaz için abdest gereklidir ve beden yöneliktir. Yine namaz ibadetinde mevcut olan kıyam, rükû, secde ve oturuşlar bedene yöneliktir.

Namazdaki kıraat ve dualar ise ruha yöneliktir. Oruç ibadeti tamamen bedenî gibi görünmektedir. Ancak bu ibadetten ruh da payını almaktadır. Aynı şekilde zekât ibadeti de tamamen maddî ve bedenî emeğinin sonucu elde edilen gelirlerden verilen bir ibadet gibi görünürken, bu ibadet sayesinde ruh, cimrilik gibi olumsuz duygulardan arınmakta ve cömertlik, başkasını düşünme gibi olumlu hasletlere yönelmektedir. Zekât aynı zamanda, İslâm toplumunun ekonomik yapısının düzenlenmesi, zengin fakir arasında doğabilecek kıskançlık ve çatışmanın önlenmesinin de bir aracıdır. Hac ibadeti ise karşılıklı bilgi ve kültür alışverişi ile Müslümanlar arasında birlik ve bütünlüğe katkı sağlayan bir araçtır.⁴⁴⁷

C. NAMAZIN RUH SAĞLIĞINA ETKİLERİ

Namaz kul ile Rabbi arasında bir kavuşma vesilesidir. Allah ile kulun kavuşmasında kul, Rabbinin azameti karşısında, kulluğunun gereği olarak huşû içinde olur. Çünkü namazda sılayı gerçekleştiren kimse, tecellî nurlarıyla huşua erer. Felâh namazlarını huşû ile kılanlara mahsustur. Huşuun bulunmaması felahında yokluğu demektir.⁴⁴⁸ Namaz esnasındaki huşuun da, insanların sıkıntılarını giderip, onu rahatlatacağı ve stresten uzak tutacağı da aşîkârdır.

⁴⁴⁶ Necati Öner, *a.g.e.*, s. 60.

⁴⁴⁷ M. Sait Şimşek, *Kur'an'ın Ana Konuları*, Beyan Yayınları, II. Baskı, İstanbul, 2001, s. 176-178.

⁴⁴⁸ Ebû Hafs, Şihabüddin, Ömer es-Sühreverdî, *Avârifü'l-Mearif / Tasavvufun Esasları*, Haz. H. Kâmil Yılmaz, İrfan Gündüz, Vefa Yay. İstanbul, 1990, s. 375.

Namaz hayat boyu süren bir eğitimidir. Ne denli imkânlara sahip olursa olsun, her insan için hayatın maddî yada manevî zorluklarla dolu olduğu inkâr edilemez. Günün bir anında çok mutlu olan bir kişi, çok kısa bir müddet sonra beklenmedik acı ve sıkıntılarla karşılaşabilmektedir. Hatta dışardan herhangi bir etken olmaksızın, kişinin iç sıkıntılara maruz kalması a mümkündür. İşte beş vakit namaz, hayatın zorlukları karşısında, Allah'tan yardım dileme yollarından birini oluşturur. Şu ayet de namazın yardım dilemek için bir vesile olduğuna işaret etmektedir:

*“Sabır ve namazla Allah'a sığınıp yardım isteyin; Rablerine kavuşacaklarını ve Ona döneceklerini umanlar ve huşu duyanlardan başkasına namaz elbette ağır gelir.”*⁴⁴⁹

Ayet-i kerimede, insanlara, sabırla ve namazla, yardımlaşmaları emredilmektedir. Taberî (h. 310), bu iki şeyle, neye karşı yardımlaşılacağı hususunda şunları zikretmiştir: "Allah, gönderdiği kitaplarda, emirlerine uyulup yasaklarından kaçınılmasına dair, kullarından aldığı ahdi yerine getirme hususunda, bu iki şeyle yardımlaşılmasının emredildiği beyan edilmektedir. Sabrın asıl mânâsı, nefsi, sevdiği şeylerden alıkoymak ve heva ve hevesinden el çektirmektir. Taberî (h. 310), Allah'ın, bu âyet-i kerimede insanları, emir ve yasaklarından, nefislerine ağır gelenlere karşı sabretmelerini istediğini söylemiştir. Burada, Allah'tan yardım dilerken yapılacak şeylerden özellikle namaz zikredilmektedir. Çünkü onda. Allah'ın kitabını okuma, dünya zevklerini terk etme, âhireti ve orada Allah'ın insanlar için hazırlamış olduğu şeyleri hatırlatma vardır.”⁴⁵⁰

Böylelikle İslâm, insanın ruhî ve manevî beslenmesini tam olarak yapabileceği bir hayat programı belirlemiştir. Müslüman, günün ve gecenin belli vakitlerinde

⁴⁴⁹ Bakara, 2/45.

⁴⁵⁰ Taberî, *a.g.e.*, c. I, s. 201-202.

kılacağı namazlarla ruhunu besleyecek, gün boyu süren çabasıyla da yiyecek, içecek gibi maddî boyutunu besleyecektir. Kur'an'ın namaz konusunda dikkat çektiği diğer bir husus da, namaz kılan kişinin mutedil bir ruh yapısına kavuşacağıdır. Şu ayetler namazın bu özelliğine işaret etmektedir: *“Gerçekten insan, pek hırslı (ve sabırsız) yaratılmıştır. Kendisine fenalık dokunduğunda sızlanır, feryat eder. Ona imkân verildiğinde ise pinti kesilir. Ancak şunlar öyle değildir: Namaz kılanlar, ki, onlar namazlarında devamlıdırlar (ihmal göstermezler;).”*⁴⁵¹

Namaz Allah'ı huzuruna çıkmak ve O'nunla adeta diyaloga geçmektir. Çünkü kişi namazda direkt olarak Allah'a hitap etmekte ve O'ndan bir takım isteklerde bulunmaktadır. İşte bu da kişinin kendinî değerli ve güvende hissetmesini sağlayan en önemli unsurlardandır. Çünkü bu durumda hakim-i mutlak Rabbe sığınma vardır.⁴⁵² Namaza önem verme işi, bazen namazdan önce bazen namaz esnasında bazen de namazdan sonradır. Namazdan önce olanlar; kalbin namaz hazırlıklarına ve vakte hazırlanması; kalbini vesveselerden arındırması ve abdest vs. gibi unsurlardır. Namaz esnasında olanlar; namazın tadil-i erkanına riayet ve Kur'an okurken kalbin huzur bulması; namazdan sonra olanlar ise, mâlâyânî şeylerle uğraşmamak ve günah işlemekten sakınmak gibi işlerdir.⁴⁵³

Namaz, insanın iç dünyasına ve manasına vurulan ilâhî bir damgadır. Ve ilk nimetini ruh sağlığında hemen gösterir.⁴⁵⁴ Hiçbir zorlama olmadan gönül rızasıyla kılınan namaz, akıl ve ruhu besleyip geliştirerek disipline eder ve düzene sokar.⁴⁵⁵ Evvela şunu belirtmek gerekir ki, müminler namazlarına devam ederek, Allah'ın, Kur'an'da tavsif ettiği kullardan olmanın bilincine ve huzuruna ererler.

⁴⁵¹ Mearic, 71/19-23

⁴⁵² M. Sait Şimşek, *Kur'an'ın Ana Konuları*, Beyan Yayınları, II. Baskı, İstanbul, 2001, s. 164-165.

⁴⁵³ Râzî, *a.g.e*, c. XXII, s. 133.

⁴⁵⁴ Zuhaylî, *a.g.e*, c. XV, s. 118-119; Nurbakî, *a.g.e*, 2006, s. 157.

⁴⁵⁵ Şevki Saka, *a.g.e*, 1997, s. 288.

Zira Kur'an'da “*Onlar namazlarına devam ederler*”⁴⁵⁶ buyrulmaktadır. Bu da onların namazı bırakıp başka şeylerle meşgul olmadıklarını gösterir.⁴⁵⁷ Aynı şekilde insanlar namazla, “*namazlarını huşu ile kılan müminler kurtuluşa ermişlerdir*”⁴⁵⁸ ayetinin sırrına mazhar olmanın sevinci ile hayatlarına anlam katarlar.

Ayette bahsedilen ‘huşu’dan kastedilen mana, vücudun uç organlarının sükûnete ermesidir.⁴⁵⁹ Namazda huşu, Mabud’a karşı kalp ile ilgili olan fiillerde sonsuz tezellül ve tevazünün bulunması; yapılmaması gereken fiillerden uzak durulması ve zihinde Cenab-ı Hakk’ı yüceltme dışında hiçbir şeyin bulunmamasıdır. Yine namazda huşu içinde olan kimse, uzuvlarla ilgili fiillerden uzak durur. Gereksiz hareketlerden kaçınarak başını eğerek ve secde mahalline bakar. Bu da kişiye fiziksel olarak bir rahatlama bahşeder. Kişinin namaz esnasındaki huşuu dışardan fark edilebilir. Ancak iç huzurunu ve onun boyutlarını yalnız o kişi hissedebilir.⁴⁶⁰ Ayette geçen ‘felâh’ kelimesi ise, istenilen bir zaferdir. Diğer bir görüşe göre de, hayırda kalıcı olmaktır.⁴⁶¹

Hayatın anlamlı olması da insana yaşama sevinci ve ruh sağlığı verir. Namaz kılanlar, kalplerinde bir genişlik ve ferahlık hissettiği için, Hz. Peygamber, üzüntü ve keder zamanlarında, huzur ve sükûnete kavuşmak için “*Ey Bilal! Kalk, ezan oku da namaz kılalım ve huzura kavuşalım*”⁴⁶² buyururlardı. Onu bu harekete yönelten sebep de şu ayet olsa gerektir: “*Ey iman edenler! Sabır ve namaz ile Allah’tan yardım isteyin. Çünkü Allah sabredenlerle beraberdir.*”⁴⁶³

⁴⁵⁶ Mearic, 70/23.

⁴⁵⁷ Zemahşerî, *a.g.e.*, c. IV, s. 600.

⁴⁵⁸ Mü’minün, 23/1–2.

⁴⁵⁹ Taberî, *a.g.e.*, c. X, s. 4.

⁴⁶⁰ Râzî, *a.g.e.*, c. IX, s. 270.

⁴⁶¹ Zemahşerî, *a.g.e.*, c. III, s. 170.

⁴⁶² Nesaî, *es-Sünen*, Mevakıt, 46.

⁴⁶³ Bakara, 2/153.

Görüldüğü gibi ayetler, namazın insana bir huzur ve huşu verdiği hakikatini beyan etmektedir. Çünkü o, yüce Yaratıcı'nın huzuruna varmaktır. Namazdaki huşû, Mabud'a tam bir inkıyad ve ihlas ile yapılması, kişinin bütün düşünce ve kalbini namaz ile namazda okuduğu ayetlere vermesi, vaadi ve vâidi; terğibi ve terhibi, tefekkür ile olur. Bu da insana her türlü sıkıntı ve zorluğa dayanma gücü verir. Bundan ötürü hayırlı kişiler, başlarına ne zaman bir musîbet gelse namaza sığınır. Allah'ın sabredenlerle birlikte olmasına gelince bu, "*onlara karşı Allah sana yeter. O hakkıyla işiten ve bilendir.*"⁴⁶⁴ ayetinde olduğu gibi, sabredenlerle yardım etme manasında onlarla beraber olmasıdır.⁴⁶⁵

Mevdûdî (m. 1979) de sabır ve namazla ilgili şu açıklamayı getirmiştir: "Sabır ve namaz, sizde, verilen görevin yükünü taşımak için gerekli gücü var edecektir. Sabır, karşılaşacağınız üzüntü zayıflık ve keder anlarında size cesaret verecektir. Size, tehlikelerle dolu Allah yolunda gerekli olan moral gücü ve desteği sağlayacaktır. Namaz ise disiplin ve önderlik görevinde gerekli olan diğer ahlâkî nitelikler yönünden sizi eğitecektir."⁴⁶⁶

Namazın, insanı disipline alıştırması, iradesini kuvvetlendirmesi ve ruhunu temizlemesi açısından pek çok faydaları mevcuttur. Bunlardan bazıları şunlardır: Namaz, kötülüklerden alıkoyar ve kötülükleri düzeltir⁴⁶⁷; ruhu terbiye ve takviye eder; saadete ulaştırır; insana huzur ve huşu vererek zihnini geliştirir⁴⁶⁸; insanın sabrını ve dayanma gücünü artırır⁴⁶⁹; insanı cömert ve geniş gönlü yapar⁴⁷⁰; cemaat ruhunu

⁴⁶⁴ Bakara, 2/137.

⁴⁶⁵ Râzî, *a.g.e*, c. IV, s. 73-74; Sabûnî, *a.g.e*, c. I, s. 195.

⁴⁶⁶ Mevdûdî, *a.g.e*, c. I, s. 128.

⁴⁶⁷ Ankebût, 29/45.

⁴⁶⁸ Mü'minün, 23/1-2.

⁴⁶⁹ Bakara, 2/153.

⁴⁷⁰ Mearic, 70/19-23.

geliştirir ve insanı fedakâr yapar.⁴⁷¹ İnsan namaz esnasında duyduğu huşû ile, vücudunun uç organlarını sükûnete erdirir.⁴⁷² Namazda huşû, Mabud’a karşı kalp ile ilgili olan fiillerde sonsuz tezellül ve tevazünün bulunması; yapılmaması gereken fiillerden uzak durulması ve zihinde Cenab-ı Hakk’ı yüceltme dışında hiçbir şeyin bulunmamasıdır.⁴⁷³ Namaz esnasındaki huşû ile, insanın kalbi ürperir. Bu da korku ile ve vücut azalarının gayet sakin olmasıyla birlikte, Allah’a boyun eğmek ve O’nun huzurunda kulluk zilletini hissetmekle olur.⁴⁷⁴

Görüldüğü gibi namaz, çok yönlü faydaları olan bir ibadettir.⁴⁷⁵ Şunu da belirtmek gerekir ki, namazın ruh sağlığına etkisi, onun yüzlerce sırrından yalnızca biridir. Halûk Nurbakî, Asr suresinin, “*İnsanlar hüsrandadır*”⁴⁷⁶ ve Bakara suresinin “*Onlar felaha ermiştir*”⁴⁷⁷ ayetlerini şu şekilde yorumlamış ve namazın ruh sağlığına etkilerini dile getirmiştir: “Ey insanlar! Hüsrân içindesiniz. Perişansınız. Felâha, mutluluğa ve ruhsal diriliğe kavuşmak istiyorsanız namaza gelin.”⁴⁷⁸

İnsanın namazda Allah’ın önünde itaat ve niyaz içinde durması, ruhsal saflık, kalbi dinginlik ve psikolojik bakımdan güven bilincinin oluşması hususunda, kişide ruhsal bir aktivite oluşturmaktadır. Namazda Kur’an’ın ezberden okunuyor olması, kalpte ve zihinde bir sükûnet hali sağlamakla kalmayıp, aynı zamanda hafızanın da artmasına vesile olmaktadır.⁴⁷⁹ Namazın meydana getirdiği rehavet ve ruhsal sükûnetin, ruh sağlığına en büyük etkisi, günlük yaşamın baskısından oluşan sinirsel gerginlikleri hafifletme ve bazı insanların sıkıntı çektikleri stresten korunmaları

⁴⁷¹ Cuma, 62/9.

⁴⁷² Taberî, a.g.e, c. X, s. 4.

⁴⁷³ Râzî, a.g.e, c. IX, s. 270.

⁴⁷⁴ Zuhaylî, a.g.e, c. IX, s. 270.

⁴⁷⁵ Süleyman Hayri Bolay, *Kur’an Davet Ediyor, ‘Kur’an’da İman Esasları*, T.D.V. Yay. Ankara, 1994, s. 107-108.

⁴⁷⁶ Asr, 103/1-2.

⁴⁷⁷ Bakara, 2/5.

⁴⁷⁸ Nurbakî, a.g.e, 2006, s. 154.

⁴⁷⁹ Özyazıcı, a.g.e. s. 92.

konusunda olmaktadır.⁴⁸⁰ Ayrıca namazın günde beş defa olması, insanın vakitler arasında karşılaştığı problemlere dayanma gücünü artırır. Yani onu, günde beş defa şarj eder. Bu da stresin ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerinden tedrici olarak kurtulmaya vesile olur ki bu da, davranışları tedavi eden psikoterapi uzmanlarının da kullandığı bir metottur.⁴⁸¹ Ayrıca namaz, kişiye cemaate dâhil olma imkânı sunar. Bu sayede insanlar yalnızlık duygusu, çekinme, sosyal gruba üye olamama ve toplumsal kabul konusunda yaşadıkları problemlerden doğan stresten korunurlar ve bir gruba üye olma, sosyal beğeni kazanma gibi ihtiyaçlarını temin ederler.

Cuma namazında da vaaz ve hutbe dinleyerek, kendilerine çeki düzen verirler. Bu da onların ruh sağlığına önemli faydalar sağlar.⁴⁸² Cemaat hayatı, kişiye bir kimlik kazandırır, cinsellik ve saldırganlık dürtülerinin ıslah edilip faydalı duruma getirilmesine hizmet eder. Ruh sağlığını koruyucu ve ruhî meseleleri tedavi edici etkiler yapar.⁴⁸³ Namaz her hayrın bir anahtarıdır. Kalbe ünsiyet ve mutluluk verir. Ruha sevinç ve huzur verir. Bedenî çalışkan ve canlı kılar. İnsan tek bir durumda devam edip gitmez. Kimi zaman duru kimi zaman karışık duygular içindedir.

Namazın ikamet, yolcu, korku , bayram cenaze vs. gibi bir çok çeşidi vardır. Namaz bu çeşitleriyle insanın rahatsızlıkları giderir, hastalıklarını tedavi eder. Farz namazlar tekrarlanır durur. Böylelikle namaz, kul için sürekli bir bakım gibidir. Müslüman nefsinin yaratıcısına sunar. Rabbinin huzuruna çıkmaya devam eder. Böylelikle de Rabbinin gözetimi altında olup onun tarafından korunduğu şuuruna erer. Rabbinden hayatın meşguliyetlerine karşı kendine yardım ve destek sağlayacak îmânî güçler alır. Namaz nefsi yaratıcıya itaat üzere eğitir. Kuşa kulluğun adabını ve

⁴⁸⁰ Necati, *a.g.e*, s. 247.

⁴⁸¹ Necati, *a.g.e*, s. 248.

⁴⁸² Necati, *a.g.e*, s. 252–253.

⁴⁸³ Hayati Hökelekli, “İbadet”, *T.D.V. İslâm Ansiklopedisi*, T.D.V. Yay., Ankara, 2006, c. XX, s. 250.

rububiyete karşı görevlerini öğretir. Bu ise namaz kılanın kalbine yerleşmiş olan, Allah'ın kudreti azameti, O'nun şiddetle yakalaması, rahmeti ve mağfireti ile ilgili olan inançtır. Aynı şekilde namaz kişiyi üstün ahlâkî değerlerle bezer ve güzelleştirir. Çünkü namaz, nefsi basit ve aşağılık sıfatlardan alıp yükseltir. Aynı mescide cemaate gelen Müslüman, kardeşlerinin acılarını ve emellerini paylaşır. Böylelikle kendi cemaati ve toplumu arasında faal bir unsur haline gelir. Namaz, onu verilen sözde dikkatle durmaya ve vakit konusunda titiz olmaya alıştıırır. Çünkü namaz insanın vakitlerini düzene koyar. Dikkatli bir şekilde düşünöldüğünde, bunların insanın ruh ve beden sağlığının korunmasına katkıda bulunduğu fark edilebilir.⁴⁸⁴

Sonuç olarak şunu söylemek mümkündür: Genel olarak namaz, özel olarak da Cuma namazı, kişiyi ruhsal hastalıklardan korumaktadır. Korunmak ise tedaviden daha hayırlıdır. Bundan dolayı, namazın üstünlüğü gayet büyüktür. Son zamanlarda bazı psikologlarda tedaviden ziyade ruh sağlığının korunmasına atıfta bulunmaktadır.⁴⁸⁵

D. ORUCUN RUH SAĞLIĞINA ETKİLERİ

Dinde asıl muhatap insan ruhudur. Bu sebeple din, karşısında sağlıklı bir muhatap bulmak ister. Koyduğu kurallarda ve ibadetlerde asıl maksatları yanında, bir de sağlığa atıfta bulunarak, bunu ifade etmek istemektedir. Oruç da tıpkı diğer ibadetler gibi, sağlığa hem maddî hem de manevî katkılar yapmaktadır. Orucun birçok ruhsal yararı bulunmaktadır. Oruç, şeytanın hareket yollarını daraltarak, onun ruh sağlığı üzerindeki menfi etkilerini azaltır.⁴⁸⁶ Onda, nefsin terbiye ve tezyîni, ruh

⁴⁸⁴ Abdullah b. Muhammed et-Tayyar, *Tüm Detaylarıyla Namaz*, Çev. Beşir Eryarsoy, Guraba Yay. İstanbul, 2003, s. 39-40.

⁴⁸⁵ Necatî, *a.g.e*, s, 254.

⁴⁸⁶ İbn Kesîr, *a.g.e*, c. I, s. 289.

ve beden hastalıklarının birçoğunun tedavisi bulunmaktadır.⁴⁸⁷ İnsan diğer varlıklara göre çok değişiktir ve merkez konumundadır. Hayvanlarda sadece iştiha (arzu, şehvet) vardır, akıl yoktur. Melekler ise nurdan yaratılmış ve şehveti olmayan yüce varlıklardır. İnsan ise bu iki konumdan da nasibi olan bir varlıktır. Akla, ruha ve şehvete birlikte sahiptir. Onun için melek yüceliği, hayvan aşağılığı temsil eder. Ancak meleklerinkini aşan yücelikler olduğu gibi, hayvanları çok yücelerde bırakan aşağılıklar da vardır. İşte insan, bu uçsuz bucaksız arenada kendi yerini seçme hürriyetine sahip tek varlıktır.

O, arzularını aklının emrine vermekle yükseldikçe yükselecek, belki de melekleri de aşacaktır. Aklını ve ruhunu arzularının emrine vermekle de, hayvanlardan da aşağı olacaktır. Yaratıcının isteği; onun, üzerinde bulunan ağırlıklarını (günahlarını) atarak, olabildiğince yükselmesi, ve Rabbini ‘yakîn’ ile bilmesidir. Bu meleklerin vasfıdır. İşte oruç, insanın meleklik yönünü güçlendiren ibadetlerin başında gelir. Çünkü aşırı yeme, içme ve nefsi arzuları tatmin ile meşgul olmak, hayvanî nitelikleri geliştirir. Nefsi besler ve güçlendirir.⁴⁸⁸ Oruç ise, bunları engelleyerek insanı manen olgunlaştırır. Bu sayede insan manevî duygulardan daha fazla zevk alarak mutlu bir insan olur.

Şimdi kısaca orucun ruh sağlığına olan faydalarından bahsetmek istiyoruz. İnsan bedenî, yaşamını idame ettirmek için enerjiye ihtiyaç duyar. Aldığı bu enerjiyi de dışardan aldığı yiyecek ve içeceklerden temin eder. Bu gıdaları, organlara dönük bir enerji biçimine çevirmek için enerji tüketir. Oruç nefsi temizlemekte ve ruhu disiplin altına almakta en büyük vasıta.⁴⁸⁹ Şu ayetler bu duruma işaret etmektedir:

⁴⁸⁷ Râzî, *a.g.e.*, c. IV, s. 323; İbn Kesîr, *a.g.e.*, c. I, s. 288; Necatî, *a.g.e.*, s. 255.

⁴⁸⁸ Beşer, *a.g.e.*, s. 144.

⁴⁸⁹ Bolay, *a.g.e.*, s. 109.

“Sayılı günlerde olmak üzere (oruç size farz kılındı). Sizden her kim hasta yahut yolcu olursa (tutamadığı günler kadar) diğer günlerde kaza eder. (İhtiyarlık veya şifa umudu kalmamış hastalık gibi devamlı mazereti olup da) oruç tutmaya güçleri yetmeyenlere bir fakir doyumu kadar fidye gerekir. Bununla beraber kim gönüllü olarak hayır yaparsa, bu kendisi için daha iyidir. Eğer bilerseniz (güçlüğüne rağmen) oruç tutmanız sizin için daha hayırlıdır. Ramazan ayı, insanlara yol gösterici, doğrunun ve doğruyu eğriden ayırmanın açık delilleri olarak Kur'an'ın indirildiği aydır. Öyle ise sizden Ramazan Ayı'nı idrak edenler onda oruç tutsun. Kim o anda hasta veya yolcu olursa (tutamadığı günler sayısınca) başka günlerde kaza etsin. Allah sizin için kolaylık ister, zorluk istemez. Bütün bunlar, sayıyı tamamlamanız ve size doğru yolu göstermesine karşılık, Allah'ı tazim etmeniz, şükretmeniz içindir.”⁴⁹⁰

İnsan beyni, ramazan ayı boyunca organlara besin göndermek için harcadığı enerjiyi ruha yükler yada dünya üzerinde çeşitli dalga boylarında yayın yapma şeklinde değerlendirir. Böylece beyin daha yüksek bir enerji kapasitesiyle yayın yapar.⁴⁹¹ Oruç hakkında yapılan araştırmalar göstermiştir ki, Ramazan Ayı'nda stres ve sıkıntı azalmaktadır ve ekstradan namaz kılmak, Kur'an okumak gibi ruhanî ve uhrevî faaliyetlere ağırlık verilmektedir.⁴⁹² Bu da ruh sağlığına olumlu bir tesir demektir. Her sene bir ay boyunca bu tarzda şehvetleri engelleme ve onları kontrol ettirmeyi sürdürme, mutlak olarak insana irade gücü ve dirençli bir kararlık kazandırır. Bunun içine, insan vicdanının eğitimi de girmektedir.

Oruçla kişi, acıyı ve açlığı hissetmeyi de öğrenir. Bu sayede oruçlunun rahmet ve acıma duygusu gelişmekte, toplumsal yardımlaşma, sorumluluk ve sosyal

⁴⁹⁰ Bakara, 2/184-185.

⁴⁹¹ Ahmet Hulusi, *Din ve Bilimin Işığında İnsan ve Sırları*, Ferhat Yayınları, İstanbul, 1990, s. 48.

⁴⁹² Özyazıcı, a.g.e. s. 256.

güvence ruhu kuvvetlenir. Ayrıca orucun beden sağlığına katkıları da, ruh sağlığını olumsuz yönde etkiler. Zira ‘İyi bir zekâ, sağlıklı vücutta bulunur’ ifadesi, küllî kaidelerden olmuştur. Orucun beden sağlığına olduğu kadar ruh sağlığına da faydaları mevcuttur. Orucun insan ruhu ve sinir sistemi üzerindeki olumlu etkileri ile oruçlunun bu ibadetten duyduğu iç huzuru, pek çok manevî rahatsızlığı tedavi ederek, kişiye güçlü bir moral kazandırır.⁴⁹³ Oruçta asıl sinir sistemi tam bir rahatlama içindedir. Bir ibadeti yerine getirme mutluluğu, insandaki gerginliklerin ve huzursuzlukların neredeyse tamamını yok eder. Günümüzün en önemli sorunlarından olan stres da büyük ölçüde kalkar.⁴⁹⁴

Sakinlik ve huzur bakımından oruç ibadeti, kişiyi oldukça etkilemektedir. Çünkü oruç insana sabrı öğretir. Sabır da bir direnme ve iradenin neticesidir. Oruca niyet eden kişi daha başlangıçta yapacağı işin bilincindedir. Böylece oruç tutan kişi, duygu, düşünce ve davranışlarını Allah’ın emir ve yasakları doğrultusunda düzenleyecektir. Oruç tutmak sonucu aç kalan fert, bunu açlık isteğine karşı iradî olarak yapmaktadır. Oruç ibadetinin insan şahsiyetine etkisi hakkındaki araştırmalar, orucun şahsiyeti geliştirdiğini ortaya koymuştur. Bu durumu oruç ibadeti ile şahsiyetin oluşması arasındaki ilişkinin tecrübî delili olarak kabul etmek mümkündür. Netice olarak şunu söylemek mümkündür: İslâm’ın beş temel ibadetinden biri olan oruç, oruç tutan kişide bir takım fizyolojik ve psikolojik etkiler yaparak şahsiyetin değişik vechelerine hitap eden bir ibadettir. Özellikle oto kontrol, irade ve sabır gücünü artırır. Sevgi, şefkat, acıma ve yardım etme duygularını harekete geçirerek, ferдин tutum ve davranışlarını etkiler.⁴⁹⁵

⁴⁹³ Seyfettin Yazıcı, *Ramazan ve Oruç*, D. İ. B. Yay. Ankara, 2000, s. 28.

⁴⁹⁴ Nurbakî, *a.g.e.*, 2006, s. 98.

⁴⁹⁵ Veysel Uysal, *Psiko-Sosyal Açıdan Oruç*, T.D.V. Yay. Ankara, 1994, s. 119-121.

E. HACCIN RUH SAĞLIĞINA ETKİLERİ

Haccın da diğer ibadetler gibi ruh sağlığına yönelik büyük faydaları mevcuttur. Bir Müslüman'ın, Kâbe'yi, Mescid-i Nebevî'yi vahyin indiği mekânları, Müslüman'a büyük ruhsal kimlik kazandıran İslâm kahramanlarının medfun olduğu yerleri ziyaret etmesi, hayatının sıkıntı ve dertlerini giderip ruh dinginliği ve mutluluk şuuruna gark olmasına neden olur. Hac şu ayetlerle farz kılınmıştır:

“Şüphesiz, âlemlere bereket ve hidayet kaynağı olarak insanlar için kurulan ilk ev (mâbet), Mekke'deki (Kâbe)dir. Orada apaçık nişâneler, (ayrıca) İbrahim'in makamı vardır. Oraya giren emniyette olur. Yoluna gücü yetenlerin o evi haccetmesi, Allah'ın insanlar üzerinde bir hakkıdır. Kim inkâr ederse bilmelidir ki, Allah bütün âlemlerden müstağnîdir.”⁴⁹⁶

“İnsanlar arasında hacı ilân et ki, gerek yaya olarak, gerekse nice uzak yoldan gelen argın develer üzerinde sana gelsinler. Ta ki kendilerine ait bir takım yararları yakînen görsünler; Allah'ın kendilerine rızık olarak verdiği kurbanlık hayvanlar üzerine belli günler de Allah'ın ismini ansınlar . Artık ondan hem kendiniz yeyin hem de yoksula, fakire yediniz.”⁴⁹⁷

Buna ilaveten Hac, zahmet ve yorgunluğa tahammül etme, kibirlerinden arınma ve tevazu konularında insanı eğitmektedir. Hacda insanın nefsini zapt etme, şehvet ve taşkınlıklarını kontrol etme egzersizi de bulunmaktadır. Ayrıca birçok hadiste haccın günahlardan arınmaya vesile olduğunun bildirilmesi, müminlerin hacdan sevinçli, mutlu ve endişeden uzak bir halde dönmelerini sağlar. Mutluluk ve

⁴⁹⁶ Al-i İmran, 3/96-97.

⁴⁹⁷ Hac, 22/27.

asayışı kapsayan bu şuur, ona büyük bir ruhsal aktivite kazandırır. Yaşamın dertlerini ve zahmetlerini unutturur, sinirlilik ve stres gerginliği yaşatmaz.⁴⁹⁸

Ayrıca hac mekânlarının mucizevî bir özelliği bulunmaktadır ki bu da şudur: Kâbe'nin altında, Arafat'a kadar uzanan son derece güçlü bir müspet radyasyon mevcuttur. Haccın farzları olan Kâbe'yi tavaf ve Arafat'ta vakfe esnasında hacıların beyinleri, bu noktadaki çok güçlü pozitif enerji dolayısıyla, inanılmaz derecede etkilenip, çok güçlü bir faaliyet içine girmektedirler.

İşte bu sebeple, buralarda yapılan her faaliyet, yerden alınan bu pozitif enerji dolayısıyla, beynin kat be kat güçlü yayın yapmasına ve ruhun da o derece kuvvetlenip sıhhat kazanmasına sebep olur. Bu da, beynin çok yüksek tempoda çalışmasını, temin eder. Ayrıca ruh, negatif yüklerden arınıp, hayata dönük pozitif enerjiyle yüklenir.⁴⁹⁹ İşte, hac esnasında meydana gelen bu hassasiyet ve kutsala olan yakınlık da oradaki ibadetlerin, dünyanın diğer bölgelerindeki ibadetlerden çok daha fazla sevap getirmesini sağlar.

F. ZİKRİN RUH SAĞLIĞINA ETKİLERİ

Zikir, asıl itibarıyla anılana karşılık kalbin dikkatli olması ve uyanık bulunmasıdır⁵⁰⁰ ve Allah'a ibadetin özünü oluşturmaktadır. Çünkü Allah'ın kitabını okuduktan sonra, dil ile yapılacak ibadetlerin en üstünü Allah'ı zikretmektir.⁵⁰¹ Bu bağlamda namaz, oruç, hac, zekât, Kur'an tilaveti vs. gibi bütün ibadetler, bir zikir olarak algılanabilir. Allah, Kur'an'da; *"Beni anın ki ben de sizi anayım..."*⁵⁰² buyurarak zikrin önemini belirtmiştir. İnsan nefsi Allah ile sükûn bulup rahatlar ve O'nun zikriyle huzur bulur. Allah'a yönelip bağlandığı ve ona kavuşmayı özlediği zaman, huzura kavuşmuş olur. Şu ayetler de Allah huzura kavuşmuş insanlardan bahsetmektedir:

⁴⁹⁸ M. Sait Şimşek, *a.g.e.* s. 173-174; Osman Necati, *a.g.e.* s. 54-57.

⁴⁹⁹ Ahmet Hulusi, *a.g.e.* s. 50-55.

⁵⁰⁰ Kurtubî, *a.g.e.* c. II, s. 398.

⁵⁰¹ Gazalî, *İhya*, c. I, s. 294.

⁵⁰² Ankebût, 29/45; Taha, 20/14; Bakara, 21/85.

*“Ey huzura kavuşmuş insan! Sen O'ndan hoşnut, O da senden hoşnut olarak Rabbine dön.”*⁵⁰³

Katâde, bu ayette bahsedilen huzura kavuşmuş kişinin, mümin kişi olduğunu belirtir. İnsan gönlünün de Allah'ın vaadiyle huzur bulunduğunu ifade eder. Mücahid ise bu ayeti: “O, Allah'ın kendisinin Rabbi olduğunu kesin olarak bilmiş, gönülden ve isteyerek O'nun emrine boyun eğmiş ve O'na kavuşacağına kesin olarak inanmış olan, Allah'a bağlı nefistir.” şeklinde açıklamıştır. Huzura kavuşmanın hakikati ise, sakinleşip rahatlama ve bir kararda durulmadır. Bu Rabbiyle, O'na kullukla ve O'nun ruhuyla sakinleşip rahatlayan ve bu karar üzere durulan nefistir.⁵⁰⁴ İşte bu tür bir nefse sahip kişiler, Allah'ın zikrini duyduklarında, imanları ve güvenleri artar. Şu ayetler bu tür insanları tavsif etmektedir:

*“Müminler ancak, Allah anıldığı zaman yürekleri titreyen, kendilerine Allah'ın âyetleri okunduğunda imanlarını artıran ve yalnız Rablerine dayanıp güvenen kimselerdir.”*⁵⁰⁵

Çünkü bu esnada onların üzerinde, Allah'ın cezalandırmasından duydukları endişeler ile Allah için duydukları huşu ve huzûr müşahede edilir. Bu korkunun insan üzerinde iki neticesi vardır:

a) Kötülöklere karşı sabır ki bu, ayetteki "Onlar kendilerine isabet edenlere ve Allah'dan olan şeylere sabredenlerdir" ifadesi ile anlatılmıştır. Çünkü kötölöklere; hastalık, sıkıntı ve musibet gibi, sabredilmesi gereken şeylerdir.

b) Hizmet (ibadet) ile meşgul olmak. İnsana göre en kıymetli şey, canı ile malıdır. İnsanın canı ile hizmeti (ibadeti) namazıdır. Bu da ayetteki, "Namazı dosdoğru kılanlar" ifadesi ile anlatılır. Mal ile yapılan hizmet (ibadet) ise "Kendilerini rızıklandırdığımız şeylerden harcar, infâk ederler" ifadesi ile

⁵⁰³ Fecr, 89/27-28.

⁵⁰⁴ İbn Kayyım el-Cevziyye, *Nefis Tezkiyesi / Tıbbü'l-Kulüb*, Terc. Osman Arpaçukuru ve Ark. Karınca Yayınları, İstanbul, 2003, s. 97-98.

⁵⁰⁵ Enfâl, 8/2.

anlatılmıştır.⁵⁰⁶ Allah'ın insanları anması; Allah'ın kuluna mükâfat vermesi, medh-ü senâ etmesi, rızasını bildirmesi, lütufta bulunması ve bir makam vermesidir.⁵⁰⁷ Kurtubî (h. 671) eserinde, Said b. Cübeyr'in bu ayeti şu şekilde anladığını nakletmektedir: “siz itaatle beni anınız ki, ben de sevap ve mağfiretle sizi anayım.” Yazar, Süddî'nin de zikir hakkında şöyle bir açıklama yaptığını belirtir: “Allah'ı zikreden her kulu Allah da zikreder. Allah'ı zikreden her mümini, yüce Allah mağfiretiyle anar. Allah, kendisini zikreden her bir kâfiri de azabıyla anar.”⁵⁰⁸

İbn Kayyım, zikirle ilgili olarak şu görüşleri beyan etmektedir: “Zikir gönüllerin gıdasıdır. Zikir, kalp dilin zamanla sınırlanmayan ibadetidir. Bu sebeple insanlar otururken, kalkarken, yatarken mabud ve mahublarını zikretmekle emrolunmuşlardır. Zikir kalbin imar edicisi, temeli ve parlatıcısıdır. Hastalıklar kalbi kaplayınca zikir onun devasıdır. Zikir, her ne zaman zikrinde gark olacak şekilde zikrini artırırsa, zikredilene kavuşma muhabbet ve iştiağı da artar. Allah'ın zikri lisanını ve kalbini sarınca, o, zikir esnasında her şeyi unuttur. Allah da onu her şeyden korur ve onun işlerini de üzerine alır.”⁵⁰⁹ Rabbi ile hem hal olan insan, dünya hayatının sıkıntı ve meşgalelerinden uzaklaşarak ruhî dinginlik ve huzura kavuşur. Bu da onun ruhen sağlıklı ve mutlu olmasını ve hayattan zevk almasını sağlar.

Yine o, “*Ey insanlar! Size Rabbinizden bir öğüt, gönüllerdekine bir şifa, müminler için bir hidayet ve rahmet gelmiştir*”⁵¹⁰ ayetini şu şekilde anlamıştır: “O gönüllerde olan cehalet ve günah eğilimi hastalığının şifasıdır. Kuşkusuz ki, cehalet hastalığının tedavisi ilim ve hidayettir. Günah eğilim hastalığının şifası ise, akıl ve ruh bakımından olgunlaşmak ve akl-ı selîm ile davranmaktır. Allah, ilahî kelâmını genelde insanlık için bir öğüt, özelde de kendisine inananlar için hidayet, rahmet ve

⁵⁰⁶ Râzî, *a.g.e.*, c. XVI, s. 312.

⁵⁰⁷ Râzî, *a.g.e.*, c. IV, s. 73.

⁵⁰⁸ Kurtubî, *a.g.e.*, c. II, s. 398; Sâbûnî, *a.g.e.*, c. I, s. 194.

⁵⁰⁹ İbn Kayyım el-Cevziyye, *Medaricü's-Salikîn / Kur'an'î Tasavvufun Esasları*, Terc. Ali Ataç ve ark. İnsan Yay., İstanbul, 1990, s. 331.

⁵¹⁰ Yunus, 10/57.

gönüllerde olan hastalıklara tam bir şifa yapmıştır. Kim şifasını onda arar ve ondan beklerse, hastalığından iyileşir ve sağlığına tekrar kavuşur.

O, “*Kuran’dan inananlara rahmet ve şifa olan şeyler indiriyoruz. O, zalimlerin ise sadece kaybını artırır.*”⁵¹¹ ayetini de şu şekilde anlar: “Açıktır ki ayette geçen ‘Kur’an’dan’ ifadesi bir tür bildirmek içindir. Yoksa bir bölümü veya bir parçası değil; Kur’an’ın tamamı müminler için şia ve rahmettir.”⁵¹² Zira kişinin sevdiğini hatırlayıp anması ve sevdiğinin de kendisini andığını bilmesi, onun için hiç kuşkusuz en büyük mutluluklardan biridir. Ayrıca sevenin ve sevilenin en yüce varlık olan Allah olması, bambaşka bir saadet sebebidir. Ki bu da ruhun en önemli gıdasıdır. Çünkü Allah’ın zikri, nefiste güven ve dinginliği uyandırdığı için, yaşamın tazyik ve tehlikelerinin önünde zayıflık ve âcizlik duyulduğu ve hiçbir yardımcı ve güvencenin olmadığı zamanda, insanın hissettiği stresin ilacı olmaktadır.

Zira zikir esnasında mümin, kendisini Allah’a yakın hisseder ki bu da ona, daima Allah’ın himaye ve gözetiminde olduğu bilincini verir. Bu bilinç de, kişinin nefsinde metanet ve güce bağlı bir şuur ile güven, dinginlik ve mutluluk duymasına vesile olur.⁵¹³ Bu durum da, insanın ruh sağlığının korunmasında ihtiyaç duyduğu en önemli dayanaktır. Çünkü bu dayanak, her ne surette olursa olsun, insanı yüzüstü bırakmaz. Yalnız olmadığını bilen insan da, hayatını daha dolu yaşar ve ayakları yere sağlam basar. Mutasavvıfların deyimiyle ‘halk içinde Hak ile beraber’ olan müminler, günlük ibadetleri, Kur’an tilaveti, vird ve dualar yoluyla Allah’a yakınlık elde ederler. Ve imanlarının kalplerinde derinleşmesini, nefislerinde güven ve huzur şuurunun yerleşmesini sağlarlar.⁵¹⁴ Böylece müminler, zikir yoluyla Allah’ın hoşlandığı, ruh sağlığı yerinde kimseler olma saadetine ererler. Allah bir ayette zikirle ilgili olarak şöyle buyurmaktadır:

⁵¹¹ İsra, 17/82.

⁵¹² İbn Kayyım, *a.g.e*, 2003, s. 84-85.

⁵¹³ Bakara, 2/152.

⁵¹⁴ Necati, *a.g.e*, s. 262.

*“Ancak iman edip iyi işler yapanlar, Allah'ı çok çok ananlar ve haksızlığa uğratıldıklarında kendilerini savunanlar başkadır. Haksızlık edenler, hangi dönüş (hangi akıbet) döndürüleceklerini yakında bileceklerdir.”*⁵¹⁵

Bu ayette ifade edilen Allah'ı zikretme ve haksızlığa uğranıldığı zaman hakkı almak salih amel cümlesindendir. Zira Allah'ı zikir O'nu sürekli olarak anmaktır. Allah'ı anmak, mü'mini, Allah'ın yüceliği, azameti ve korkusu karşısında şuurlandırarak, açık bir anlayış kazandıran bilinçli bir işlemdir. Bu aklî davranışın insan hayatındaki eseri doğruluk, Allah yoluna uyma, kendisine ve başkasına kötülük veren şeylerden kaçınma şeklinde bilinir.⁵¹⁶

En faydalı besin, iman gıdası, en yararlı tedavi de Kur'an tedavisidir. Sağlıklı kalp, Allah'a yönelinceye, O'nunla huzur buluncaya ve O'na, sevgilisi için yanıp tutuşan dertli bir aşık gibi bağlanıncaya kadar, sahibine telkinde bulunur. Nitekim bu aşık yanında sevgilisi olmadan yaşayamaz, onsuz mutlu olamaz ve huzura eremez. O'nunla sakinleşir, O'na sığınır, sevinçle dolar, O'na güvenir, O'nu arzular, ve O'nun için endişelenir. Adını dilinden düşürmemek ona güç verir ve onu besler. O'na olan sevgisi ve özlemi, ona canlılık saadet, refah, ve rahatlık verir. O'ndan başkasına gönül vermek, onu hasta eder. Başkalarını bırakıp O'na dönmek ise, onu iyileştirir.⁵¹⁷

⁵¹⁵ Şuara, 26/227.

⁵¹⁶ Ömer Dumlu, *Kur'an-ı Kerim'de Salah Meselesi*, II. Baskı, D.İ.B. Yay. Ankara, 1997, s. 66.

⁵¹⁷ İbn Kayyım, *a.g.e*, 2003, s. 56-57.

SONUÇ

İnsanların yaratılma amacı, Allah'ı tanımak, bilmek, yeryüzünde O'nun ismini yüceltmek ve O'na ibadet etmektir. Allah, insanlar üzerinde rahmetinin bir eseri olarak, peygamberler göndermiş ve onları, yaratılma gayeleri olan görevlerini yapmaya davet etmiştir. O, insanları yeryüzünde halife tayin etmekle kalmamış, aynı zamanda İlâhî emirlerle destekleyerek, onları başıboş da bırakmamıştır. Ayrıca kitaplarında, kendilerine uyarıcı gelmeyen toplumları, sorumlu tutmayacağını bildirerek onlara olan rahmetini de göstermiştir.

Görevleri, yeryüzünde Allah'ı tazim etmek ve O'nun dinini dünyaya hâkim kılmak olan insanların, bu görevlerini hakkıyla yapabilmeleri için, evvela hayat haklarının güvence altında olması; ikinci olarak da, fiziksel olarak güçlü ve sağlıklı olmaları gerekmektedir. Bunun için Allah, Kur'an'da insanın yaşama hakkının, en temel haklardan olduğunu ve onu yok etmeye yönelik hareketlerin, büyük günahlardan olduğunu ifade etmiştir. Aynı zamanda hayat hakkını korumak için, bir kısmı dünya hayatına yönelik, bir kısmı da ahiret hayatına yönelik müeyyideler koymuştur. Ve bu kötü fiili işleyenleri de, şiddetli azaba çarptırmakla tehdit etmiştir.

Allah, insanların yaşama hak ve hürriyetlerini garanti altına aldıktan sonra, bazı gıdaların yenilmesini ve içilmesini haram kılarak, bazılarını da Kur'an'da zikredip faydalarına işaret ederek, yani onları tavsiye ederek, insanların sağlıklı ve güçlü olmalarına yardım etmiştir. Allah, sağlığı koruyacak, ruhî dengeyi ayakta tutacak, akıl ve zekâyı güçlendirecek ve hafızayı geliştirecek gıda maddelerini helâl; bunları bozacak nesneleri mekruh veya haram kılmıştır. Bu hususta dinle, kesin sonuç elde eden ilmî tespitler birleşmiş vaziyettedir.

Sihhatli bir bünyenin sağlığını sürdürmekte ve hasta bir bedenî tekrar sağlığına kavuşturmakta beslenmenin, diğer bir deyimle helâl gıda maddelerinin tesirini unutmamak gerekir. Vücut denilen o, son derece karmaşık ve mükemmel İlâhî makinenin düzenli ve dengeli çalışması, sunacağımız maddî ve manevî enerjiye bağlıdır. İyi ve temiz gıdalar, bu enerjinin maddesini, inanç ve ibadet de onun sigortasını oluşturur.

Ayrıca O, kullarını yapmakla görevlendirdiği ibadetlerde de, bir takım sağlık koruyucu özellikler yaratarak, sağlığa verdiği önemi göstermiştir. Kur'an, şu ana kadar bilinen en mükemmel koruyucu hekimlik kurallarını insanlara sunmuştur. O, öncelikle insanların Allah'a ve kadere inanmasını istemekte, ona sabrı, tevekkülü ve tövbeyi emretmektedir. Böylece onun rahatlamasını ve meydana gelebilecek psikoz ve nevroz gibi ruhsal hastalıklardan korunmasını sağlamaktadır.

İkinci olarak da emrettiği ibadetlerle de, bunu takviye etmiştir. Aynı şekilde, İslam şeriatının ikinci şârii konumundaki Hz. Peygamber de hadislerinde, müminlerin güçlü kuvvetli ve sağlıklı olmalarının, dinîn özüne daha uygun olduğunu ve Allah katında, kuvvetli müminin zayıf müminden daha hayırlı olduğunu ifade etmiştir.

Çünkü hayat mücadelesi ve dinî yayıp yaşatma ameliyesi, güçlü olmayı gerektirmektedir. Zira çoğu zaman, dine karşı olanların saldırılarına karşı mücadele ve mücahede etmek gerekmiştir. Bu yüzden cihat en değerli amellerdendir ve bu görevin ifa edilmesi ancak bedenlen, ruhen ve aklen sağlıklı olmakla mümkündür. Ayrıca hasta ve zayıf insan, dünya nimetlerinden hakkına düşeni tam olarak alamadığı gibi, hem kendine hem topluma hem de Rabbi'ne karşı olan görevlerini ifa etmekte yetersiz kalır. Bazen de bu görevleri hiç yapamaz.

Bu da onun, yaratılma gayelerine uygun hayat sürememesi gibi, istenmeyen bir sonuç doğurur. Bu bir hakikat olduğu için Allah, Kur'an'da insanın hem beden hem ruh hem de akıl sağlığının korunmasının gerekliliğine atıfta bulunmuştur. Aksi durumda insan, dünyada boşuna yaşamış olur. Bu yüzden de, tıpkı hayvanlar gibi amaçsız ve düşüncesiz insanlar güruhu ortaya çıkar. Ve insan, Kur'an'da, '*bel hümm edal*' diye ifade edilen, hayvandan daha aşağı bir duruma düşer.

Oysaki insan, eşref-i mahlûkat olarak yaratılmıştır. Bu yüzden de sağlığın korunması, İslam'ın ve Kur'an'ın ruhuna uygundur. Amacı, insanları doğru yola iletmek olmasına rağmen Kur'an'daki sağlık atıfları, sağlığı korumanın İlâhî hikmete son derece uygun bir davranış olduğunu gösterir. Bu yüzden de sağlık, büyük bir nimettir. İnsanlar da, buna dinî bir vecibe olarak riayet etmelidirler.

ÖZET

Sağlık, dünya hayatında insana verilen en büyük nimetlerdendir. Ve onun değeri ancak elden gittikten sonra anlaşılabilir. Kanunî'nin mısralarında ifade edildiği üzere, bir nefes sıhhat dünyaya bedeldir. Kişi de sağlık olmadıktan sonra, bütün dünya onun olsa hiçbir anlam ifade etmez. Bunun için de, insanı ve onun davranışlarını merkeze alan Kur'an'ın, sağlıkla ilgilenmemesi düşünülemezdi. Ancak Kur'an bir tıp kitabı olmadığı için, onda sağlıkla ilgili bilgiler doğrudan doğruya yer almaz. Bunun yerine, koymuş olduğu haramlarda ve helallerde, sağlıkla ilgili hikmetler yer alır. Yani Kur'an, dolaylı olarak sağlıktan bahseder. Çünkü Kur'an'da kalplerdeki hastalıktan bahseden ayetler, itikadi anlamda hastalıktan bahseder. Bedenî sağlık ve hastalıktan bahsetmez. Buna gerek de yoktur. Çünkü o, kalplerde var olanı düzeltmek için inzal olunmuştur.

Kur'an'ın sağlık konusundaki tavrı böyle iken, onun açıklayıcısı olan Hz. Peygamber, doğrudan doğruya sağlığa yönelik hadisler serdetmiştir. Hatta öyle ki, bu konuda 'tıbb-ı nebevî' isimli müstakil eserler de vücuda getirilmiştir. Ancak bizim konumuz, Kur'an'la alâkalı olduğu için, araştırmamızı daha ziyade Kur'an üzerine yoğunlaştırdık. Bunu yaparken, Kur'an'ın bağlamını oluşturduğu için de hadislerden uzak kalmamaya özen gösterdik. Çalışmamızda, Kur'an'ın ve müfessirlerin sağlığa bakış açısını tespit etmeye gayret ettik. Bu amaca ulaşmak için, önce insanın yaşama hakkının, dindeki temelini ortaya koymaya çalıştık. Sonraki aşamalarda da beden ve ruh sağlığının korunmasının gerekliliğini inceledik. Bunu yaparken de, Kur'an'daki haram ve helal yiyeceklerden ikişer tanesini ve bazı ibadetlerdeki sağlık hikmetlerini irdledik. En son bölümde de, Kur'an'ın ruh sağlığının korunmasına yönelik tavrını ele alarak, çalışmamıza son verdik.

ABSTRACT

Health is the biggest favor given by God to human. And its wealth is understood when it is lost. As it mentioned by Suleiman, The Magnificent poem, a peace of health is equal to the value of world. Ali of the things in the world is nothing for unhealthy human being.

Because of that, Qur'an can not be expected to be irrelevant to health. However there is not detailed information about health in the Holy Koran. Because it is not a medicine book. Instead , it says wisdoms about health by prohibitions and rules. in other words the holy book tells about health indirectly. Because the parts of Qur'an about illness in the heart of human want to emphasize to wrong believes not biological illness really. it is not necessary because Qur'an is sent to correct believes. The prophet charged with explanation of Qur'an said hadithes about health. Furthermore there is a written book by collection of his hadithes about health, which is called "Tibb-i Nebevi".

However we are focused to Qur'an because our topic is related to it. While we are studying our topic, we tried not to be irrelevant to hadithes. Because hadithes give messages further information about Qur'an chapters. in the article we tried to find point of view of Qur'an about health. To do so, we tried to explain the right of life in the basic of İslam. At the next steps, we studied necessity to physical and psychological well being. We selected and studied two of prohibitions and rules. in addition to that, we criticized some of worships in point of health. At the end of article we examined attitude of Qur'an about psychological well being. Finally, we concluded that to being healthy is an obligation of religion.

KAYNAKÇA

ABDÜLBAKÎ, Muhammed Fuat, **el-Mu'cemu'l-Müfehres li-Elfazi'l-Kur'an**, Çağrı Yayınları, İstanbul, 1990.

ARSLAN, Ali, **Büyük Kur'an Tefsiri**, Arslan Yayınları, İstanbul, ty.

ATASEVEN, Asaf, **Din ve Tıp Açısından Domuz Eti**, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, Ankara, 1994.

ATEŞ, Süleyman, **Yüce Kur'an'ın Çağdaş Tefsiri**, Yeni Ufuklar Neşriyat, İstanbul, 1987.

———, **Kur'an Ansiklopedisi**, Yeni Ufuklar Neşriyat, İstanbul, 1997.

BALABAN, M. Rahmi, **Son Asrın İlim ve Fen Adamlarına Göre İlim-Ahlâk- İman**, III. Baskı, Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, Ankara, 1982.

BAŞGİL, Ali Fuat, **Din ve Lâiklik**, Anadolu Yayınları, İstanbul, 1991.

BEŞER, Faruk, **Fıkıh Penceresinden Fetvalarla Çağdaş Hayat**, Nûn Yayıncılık, II. Baskı, İstanbul, 1997.

BEĞAVÎ, M, Ebû Muhammed el-Hüseyin b. Mes'ûd el-Ferrâ, **Muhtasar-u Tefsîr-i Beğavî**, Mektebetü'l-Meârif, Riyad, 1996.

BEYDÂVÎ, Nâsiruddîn Ebî Said, Abdullah b. Ömer b. Muhammed, **Envâru't-Tenzîl ve Esrâru't-Te'vîl**, Dâru'r-Reşîd, Beyrut, 2000.

BOLAY, Mehmet N., **İbn Sîna**, Kültür Bakanlığı Yayınları, Ankara, 1991.

BOLAY, Süleyman Hayri, **Kur'an Davet Ediyor, Kur'an'da İman Esasları**, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, Ankara, 1994.

BUCAİLLE, Maurice, **Kitab-ı Mukaddes, Kur'an ve Bilim**, Çev. Suat Yıldırım, İzmir, 1985.

BUHÂRÎ, Muhammed İsmail, **el-Câmiu's-Sahîh**, Tah. Mustafa Deyb el-Beğâ, Dâr-u İbn Kebîr, Beyrut, 1977.

CANAN, İbrahim, **H. Peygamber'in Sünnetinde Tıp**, Akçağ Yayınları, Ankara, 1995.

_____, **Kütüb-i Sitte Muhtasarı Tercüme ve Şerhi**, Akçağ Yayınları, Ankara, 1991.

CARREL, Alexis, **İnsan Denen Meçhul**, Çev. Refik Özdek, Timaş Yayınları, İstanbul, 2000.

DAVUTOĞLU, Ahmet, **Selamet Yolları/Bülûğu'l-Meram Tercümesi ve Şerhi**, N. Uycan Matbaası, İstanbul, 1967.

DENİZKUŞLARI, Mahmut, **Peygamberimiz ve Tıp**, Marifet Yayınları, İstanbul, 1981.

DERVEZE, M. İzzet, **et-Tefsîru'l-Hadîs**, Terc. Heyet, Ekin Yayınları, İstanbul, 1998.

DUMLU, Ömer, **Kur'an-ı Kerim'de Salah Meselesi**, II. Baskı, Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, Ankara, 1997.

EBÛ DÂVUT, Süleyman İbn Eş'as es-Sicistanî, **es-Sünen**, Dâru'l-Hadîs, Beyrut, 1969.

ERZURUMLU, İbrahim Hakkı, **Marifetname**, Sad. M. Fuat Başar, Çağrı Yayınları, İstanbul, 1984.

ERSAN, Osman, **Gözümün Nuru Namaz**, Erkam Yayınları, İstanbul, 2005.

ESED, Muhammed, **Kur'an Mesajı/Meal Tefsir**, Tec. Cahit Koytak, Ahmet Ertürk, İşaret Yayınları, İstanbul, 2000.

FAZLUR RAHMAN, **İslâm Geleneğinde Sağlık ve Tıp**, Çev. Adnan Bülent Baloğlu, Adil Çiftçi, Ankara Okulu Yayınları, Ankara, 1997.

GAZÂLÎ, Ebû Hamîd Muhammed b. Muhammed, **Mükâşefetü'l-Kulûb**, Çev. Y. Arıkan, Marifet Yayınları, İstanbul, 1969.

_____, **İhyâ-i Ulûmi'd-Din**, Çev. Ahmet Serdaroğlu, Bedir Yayınları, İstanbul, 1963.

GEFROY, M.R, **Le Jeune, (Tedavi Vasıtası Olarak Oruç)**, Terc. İbrahim Canan, Akçağ Yayınları, Ankara, 1978.

GÖLPINARLI, Abdalbâki, **Şeyh Galip Divanından Seçmeler**, Marifet Yayınları, İstanbul, 1971.

GÜNGÖR, Mevlüt, **Kur'an Penceresinden Bakış**, Bayrak Matbaası, Ankara, 1997.

HAN, Fethullah, **Kur'an ve Kâinat Ayetleri**, Çev. Akif Nuri, İnkılab Yayınları, İstanbul, 1988.

_____, **İlmin Işığında İslâm**, Çev. Akif Nuri, Çığır Yayınları, İstanbul, 1997.

HÂŞİMÎ, Ali, **Kur'an ve Sünnette Müslüman Şahsiyeti**, Terc. Resul Tosun, Risale Yayınları, İstanbul, 1992.

HAVVÂ, Sait, **el-Esâs fi't-Tefsîr**, Terc. Beşir Eryarsoy, Şamil Yayınları, İstanbul, 1989.

_____, **Aile Hayatının Kuralları**, Terc. Beşir Eryarsoy, İlke Yayıncılık, İstanbul, 2006.

HÖKELEKLİ, Hayati, **Din Psikolojisi**, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, Ankara, 1998.

HULÛSÎ, Ahmet, **Din ve Bilimin Işığında İnsan ve Sırları**, Feriât Yayınları, İstanbul, 1990.

İBN ARABÎ, Muhammed b. Muhammed, Ebû Bekir, **Ahkâmü'l-Kur'an**, Dâru'l-Fikr, Beyrut, 1996.

İBN HACER, Askalanî el Hafız Şihabüddin Ahmed b. Ali, **et-Terğîb ve't-Terhîb**, Terc. Öztürk, Abdülvehhab, Sultan Yayınları, İstanbul, 1982.

İBN HANBEL Ahmed, Ebû Abdullah b. Şeybanî, **el-Müsned**, Müessesetü Kurtuba, Kahire, 1989.

İBN HİŞAM, Ebû Muhammed Abdullah, **es-Sîretü'n-Nebeviyye**, Tah. Mustafa es-Saka, Müessesetü Kurtuba, Kahire, 1955.

İBN KAYYIM, el-Cevziyye, Şemsüddin Muhammed İbn Ebî Eyyûb, **Tıbb-ı Nebevî**, Hikmet Neşriyat, Çev. Yusuf Ertuğrul, İstanbul, 2004.

_____, **Zâd'ü'l-Mead fi-Hedy-i Hayri'l-İbad**, Çev. Şükrü Özen, Hikmet Neşriyat, İstanbul, 1988.

_____, **Medaricü's-Salikîn/Kur'an'î Tasavvufun Esasları**, Terc. Ali Ataç ve ark. İnsan Yayınları, İstanbul, 1990.

_____, **Nefis Tezkiyesi/Tıbbü'l-Kulüb**, Terc. Osman Arpaçukuru ve Ark. Karınca Yayınları, İstanbul, 2003.

İBN KESÎR, İmâdüddîn Ebû'l-Fidâ İsmâîl, **Tefsîr-u Kur'an'î'l-Azîm**, Dâru'l-Fikr, Beyrut, 1999.

İBN MACE, Muhammed b. Yezid el-Kazvinî, **es-Sünen**, Tah. Muhammed Fuat Abdülhakî, Dâru'l-Fikr, Beyrut, thz.

İSLÂMOĞLU, Mustafa, **İman Risalesi**, Denge Yayınları, III. Baskı, İstanbul, 1993.

İKBAL, Muhammed, **İslâm'da Dinî Tefekkürün Yeniden Teşekkülü**, Terc. Sofî Huri, Kırk Ambar Kitaplığı, İstanbul, 2002.

İZMEN, Ekrem Rüştü, **Süt ve Mamulleri Teknolojisi**, Akçağ Yayınları, Ankara, 1959.

KARAGÖZ, İsmail, **Ayet ve Hadisler Işığında Engelliler**, Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, Ankara, 2005.

KARAMAN, Hayreddin vd, **İlmihal I-II**, Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, Ankara, 2006.

KARDAVÎ, Yusuf, **Sosyal Hayatta İslâmî Terbiye**, terc. Beşir, Eryarsoy, İlke Yayıncılık, İstanbul, 2006.

KIRCA, Celal, **Kur'an ve İnsan**, Marifet Yayınları, İstanbul, 1996.

KİLECİ, Mehmet, **Risale-i Nur'da Kur'an Mucizesi**, İz Yayıncılık, İstanbul, 1997.

KOÇYİĞİT, Talat, CERRAHOĞLU, İsmail, **Kur'an-ı Kerim Meal ve Tefsiri**, Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, thz.

KUR'AN ARAŞTIRMALARI GRUBU, **Kur'an, Hiç Tükenmeyen Mucize**, İstanbul Yayınları, İstanbul, 2004.

KURTUBÎ, Ebû Abdullah Muhammed b. Ahmet el-Ensârî, **el-Câmiu li-Ahkâmi'l-Kur'an**, Terc. Beşir Eryarsoy, Buruc Yayınları, İstanbul, 2000.

KURUL, **Büyük Türk Filozofu ve Tıp Üstadı İbn Sîna Şahsiyeti ve Eserleri Hakkında Tetkikler**, Türk Tarih Kurumu Yayınları, İstanbul, 1937.

KURUL, **İslâm'da İnanç İbadet ve Günlük Yaşayış Ansiklopedisi**, Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Vakfı Yayınları, İstanbul, 1997.

KUTUP, Muhammed, **İslâm Terbiye Metodu Ve Ahlâk Sistemi**, Huzur Yayınları, Çev. Ali Özek, İstanbul, 1977.

KUŞEYRÎ, Abdülkerim, **Kuşeyrî Risalesi**, Hazırlayan, Süleyman Uludağ, Dergâh Yayınları, İstanbul, 1991.

KÜÇÜK, Ali, **Besâiru'l-Kur'an**, Adım Matbaacılık, Konya, 2006.

MALİK b. Enes, **el-Muvatta**, Tah. Muhammed Fuat Abdulbakî, Dâru'l-Hadîs, Kahire, 2005.

MÂVERDÎ, Ebû'l-Hasen Ali b. Muhammed b. Habib, **en-Nüktetü ve'l-Uyûn**, Dâru'l-Kitâbi'l-İlmiyye, Beyrut, thz.

MAVSİLÎ, Abdullah b. Mahmut b. Mevdûdî, **el-İhtiyâr li-Ta'îlî'l-Muhtâr**, Ümit Yayınları, Terc. Mehmet Keskin, İstanbul, 1998.

MERÂĞÎ, Ahmet Mustafa, **Tefsîr-u Merâğî**, Dâru'l-Kitâbi'l-İlmiyye, Lübnan, 1998.

MEVDÛDÎ, Ebû'l-Âlâ, **Tefhîmü'l-Kur'an**, Terc. Heyet, İnsan Yayınları, İstanbul, 1997.

MİLASLI, İsmail Hakkı, **İslâm Dîninde Etlerin Tezkiyesi**, Ahmet Sait Matbaası, İstanbul, 1933.

MÜNÂVÎ, Muhammed b. Abdurrauf, **Feyzü'l-Kadîr**, Hisar, Mısır, 1938.

MÜSLİM, İbnü'l-Haccâc Ebû'l-Hüseyin el-Kuşeyrî, **es-Sahîhu'l-Müslim**, Çağrı Yayınları, İstanbul, 1992.

NASR, S. Hüseyin, **İslâm ve Bilim**, Terc. İlhan Kutluer, İnsan Yayınları, İstanbul, 2006.

NECATÎ, Osman, **Kur'an'da İnsan Psikolojisi**, Çev. Hayati Aydın, Ankara, 1998.

NESÂÎ, Ahmed, İbn Şuayb Ebû Abdurrahman, **es-Sünen**, Tah. Abdülfettah Ebû Ğudde, Mektebetü Matbaati'l-İslâmiyye, Halep, 1986.

NESEFÎ, Ebû'l-Berekât, **Medârikü't-Tenzîl ve Hakâiku't-Te'vîl**, Terc. Heyet, Ravza Yayınları, İstanbul, 2006.

NURBAKÎ, Halûk, **Kur'an Mucizeleri**, Mayaş Yayınları, Ankara, 1984.

_____, **Kur'an'ı Kerim'den Ayetler ve İlmî Gerçekler**, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, Ankara, 2006.

_____, **Sonsuz Nur**, Akgün Matbaası, İstanbul, 1960.

ÖNER, Necati, **Stres ve Dînî İnanç**, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, Ankara, 2002.

ÖZBUĞDAY, Şükrü, **Cana Kıyma Kan Davası ve İntihar**, Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, Ankara, 2005.

ÖZEK, Ali ve Arkadaşları, **Kur'an'ı Kerim ve Açıklamalı Meali**, Ayyıldız Matbaası, İstanbul, 1982.

ÖZYAZICI, Alpaslan, **Alkollü İçkiler Sigara ve Diğerleri**, Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, Ankara, 2005.

_____, **Din ve Bilim Işığında Oruç ve Sağlık**, Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, Ankara, 2005.

RÂZÎ, Fahrüddin Muhammed, **Mefâtihu'l-Ğayb**, Terc. Suat Yıldırım ve Ark., Akçağ Yayınları, Ankara, 1993.

RECKEWEG, Hans Heinrich, **Schweinfleisch und Gesundheit (Domuz Eti ve Sağlık) Biologisch- Medizin**, Çev. Prof. Dr. Asaf, ATASEVEN, Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, Ankara, 1977.

ROSENFELD, Isadore, **A'dan Z'ye Sağlık**, FGP Yayıncılık, İstanbul, 2005.

SÂBÛNÎ, Muhammed Ali, **Safvetü't-Tefâsîr /Tefsirlerin Özü**, Terc. Sadrettin Gümüş, Nedim Yılmaz, Ensar Neşriyat, İstanbul, 1995.

SÂBÛNÎ, Nureddin Ahmed b. Muhammed b. Ebû Bekir, **el-Bidayetü fi-Usûli'd-Dîn**, Mektebetü'l-Hanefiyye, Şam, 1979.

SAKA, Şevki, **Yabancılaşma Karşısında Kur'an**, Fecr Yayınları, Ankara, 1997.

_____, **Kur'an'ı Kerim'in Davet Metodu**, Çağrı Yayınları, İstanbul, 1991.

SARI, Mevlüt, **el-Mevârid, Arapça-Türkçe Lügat**, İpek Yayınları, İstanbul, 1982.

SERAHSÎ, Ebû Bekir, Muhammed b. Ahmet Ebû Sehl, **el-Mebsût**, Dâru'l-Hadîs, Beyrut, 1978.

ŞEVKÂNÎ, Muhammed b. Ali, **Fethu'l-Kadîr el-Câmiu beyne Fenni'r-Rivayeti ve'd-Dirayeti fi İlmi't-Tefsîr**, Dâru'l-Fikr, Beyrut, 1995.

ŞİMŞEK, M. Sait, **Kur'an'ın Ana Konuları**, Beyan Yayınları, II. Baskı, İstanbul, 2001.

SÜHREVERDÎ, Ebû Hafs, Şihabüddin, Ömer, **Avârifü'l-Meârif/Tasavvufun Esasları**, Yay. Haz. H. Kâmil Yılmaz, İrfân Gündüz, Vefa Yayınları, İstanbul, 1990.

TABERÎ, Ebû Cafer Muhammed b. Cerîr, **Câmiu'l-Beyân an-Te'vîl'i-Âyi'l-Kur'an**, Hisar, Mısır, 1999.

TAYYAR, Abdullah b. Muhammed, **Tüm Detaylarıyla Namaz**, Çev. Beşir Eryarsoy, Guraba Yay. İstanbul, 2003.

TİRMİZÎ, Ebû İsa Muhammed b. İsa, **el-Câmiu's-Sahîh (Sünenü't-Tirmizî)**, Dâru'l-İhyai't-Türâsi'l-Arabî, Riyad, 1965.

UNAT, Ekrem Kadri, **Tıbbî Helmintoloji**, II. baskı, İ. Akgün Matbaası
İstanbul, 1951.

UYSAL, Veysel, **Psiko-Sosyal Açından Oruç**, Türkiye Diyanet Vakfı
Yayınları, Ankara, 1994.

WENSINCKY, A.Y, **Concordance et Indices de le Tradition Muselmane, Leiden, (el- Mu'cemü'l-Müfehres Li Elfazi'l Ehadisi'n-Nebevî), 1936-1969.**

YAZIR, Muhammed Hamdi, **Hak Dîni Kur'an Dili**, Akçağ Yayınları, İstanbul,
1971.

YILDIRIM, Celal, **İlmin Işığında Asrın Kur'an Tefsiri**, Anadolu Yayınları,
İzmir, 1987.

_____, **K.Kerim, Meal ve Tefsir**, Tercüman Gazete ve Matbaası, İstanbul,
1988.

_____, **Kur'an Ahkâmı**, Yaylacık Matbaası, İstanbul, 1995.

YILDIRIM, Mustafa, **Mecellenin Küllî Kaideleri**, İzmir İlâhîyat Fakültesi
Vakfı Yayınları, İzmir, 2001.

ZEMAHŞERÎ (H. 538), Muhammed b. Amr. B. Muhammed, **el-Keşşâf an-Hakâiki'l-Ğavamizi't-Tenzîl ve Uyûni'l-Ekâvîl**, Dâru'l-Kütübi'l-İlmiyye, Beyrut,
2003.

ZUHAYLÎ, Vehbe, **Tefsîrü'l-Münîr**, Terc. Heyet, Bilim evi Yayınları,
İstanbul, 2003.

YAZICI, Seyfettin, Ramazan ve Oruç, Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları,
Ankara, 2000.