

Sağlıklı ve Mutlu Bir Hayat Yaşamak

Kaynaklar: Tam İlmihal Seâdet-i Ebediyye, Herkese Lazım olan İman, İslam Ahlakı, Cevab Veremedi, Namaz Kitabı, Evliyalar Ansiklopedisi, dinimizislam.com sitesi.

(Herkese Lazım Olan İman) Allahü teâlâ insanları yarattı. Her insanın saadet içinde, mes'ûd yaşamasını istediğini bildirdi. **(Mes'ûd olmak), rahat, üzüntüsüz yaşamak demektir.** Her insan da mes'ûd olmağı istemektedir. Yaratan da, yaratılan da aynı şeyi istemekte olduğu halde, mes'ûd olan kimse pek azdır. Çünkü, **Allahü teâlâ herşeyi bir sebep ile yaratmaktadır.**

(Herkese Lazım Olan İman) Çalışmayan, tembel oturan, sebebe yapışmamış olur. Allahü teâlâ tembele birşey vermez. **(Ve en leyse lil insâni illâ mâ seâ: İnsan ancak çalışdığı şeye kavuşur)** âyet-i kerimesi sözümüzün vesîkasıdır.

Peki, mutlu olmanın yolu nedir? Nasıl mutlu olunur?

(Namaz Kitabı) Dünyada iyi, faideli şeyler, kötü, zararlı şeylerle karışıktır. **Saadete, rahat ve huzura kavuşmak için, hep iyi, faideli şeyleri yapmak lazımdır.**

[Yanlış iş yapan sonunda pişman olur ve neticede mutsuz olur. Yaptığı hata büyük bir konuda ise mutsuzluğu ona göre büyük olur. Hiç kimse mutsuz olmak için bir şeyler tercih etmez. Ama tercihinin neticesi mutsuzluğa çıkıyorsa çaresiz, neticesine katlanır. Allahü teala her şeyi sebeplerle yaratmaktadır ve neyin sebebine yapışırsan onun neticesine kavuşursun. Onun için hep doğru şeyleri tercih etmek lazımdır ki mutlu ve huzurlu olunabilsin.]

(Namaz Kitabı) Allahü teâlâ çok merhametli olduğu için, iyi şeyleri kötülerden ayıran bir kuvvet yarattı. Bu kuvvete (Akl) denir. Temiz ve sağlam olan akıl, bu işini çok iyi yapar, hiç yanılmaz.

(Seadet-i Ebediyye) Akl, başlıca iki kısımdır: (Selîm akıl), (Sakîm akıl). Bunların her ikisi de akıldır. Tam selîm akıl, hiç yanılmaz, hatâ etmez. Pişmân olacak hiçbir hareketde bulunmaz. Düşündüğü şeylerde aslâ hatâ etmez. Hep doğru ve sonu iyi olan işlerde bulunur. Doğru düşünür ve doğru yolu bulur. İşleri hep doğrudur. Böyle akıl, ancak Peygamberlerde "aleyhimüssalâtü vesselam" bulunur. Her başladıkları işde muvaffak olmuşlardır. Pişmân olacak, zarar görecektir birşey yapmamışlardır. Bunların aklına yakın, Eshab-ı kiramın, Tabiin ve Tebe-ı tabiinin, din imamlarının "rıdvânullahi aleyhim ecmain" akıllarıdır. Bunların akılları, ahkam-ı islamiyyeye uygun akıllardır. Onun için, bunların zamanında, islamiyet genişledi. Müslümanlar çoğaldı. Tarihi iyi anlıyan, bunu pek iyi görür. Sakîm akıllar, bunların aksi, tam tersi olan akıllardır. **Düşündükleri şeylerde ve yaptıkları işlerde yanılır. Hepsî üzüntüye, pişmânlığa, zarara, sıkıntıya sebep olur.**

(Seadet-i Ebediyye) Akıllı ve zekâyı birbirine karıştırmamalıdır. Her zekî kimseyi akıllı sanmak doğru olamaz. Zekî bir kimse, büyük bir kumandan olabilir.

Akıllılardan öğrendiği üsûlleri, yeni harb vaz'iyetine uydurarak, kıtaları fethedebilir. Fakat, akli az ise, bir hatâ ile, başarıları, felakete döner. Mesela, Napolyonun zekâ saçan askerî planları, zaferleri ve akılsız hareketlerinin sonu olan felaketleri meydandadır. Üçüncü sultan Selîm hân "rahmetullahi teâlâ aleyh" zamanında, Napolyonun Sûriyede, İslam askerleri karşısında bozguna uğrayarak nasıl kaçtığı tarihlerde yazılıdır. Bir arslanın zekâsı, insan zekâsı kadar kuvvetli olsaydı, bu arslan öteki arslanlardan, onbin kat daha çok korkunç olurdu. Akılsız, dinsiz kimse de, kuvvetinin ve zekâsının çokluğu kadar, cemiyetlere büyük tehlike olur].

(Namaz Kitabı) Günah işlemek, nefse uymak, akli ve kalbi hasta yapar. İyiyi kötüden ayıramaz. Allahü teâlâ merhamet ederek, bu işi kendi yapmakta, iyi işleri, Peygamberler vâsıtası ile bildirmekte ve bunları yapmağı emretmektedir. Zararlı şeyleri de bildirip, bunları yapmağı yasak etmektedir. Bu emir ve yasaklara (Din) denir. Muhammed aleyhisselamın bildirdiği dîne, (İslamiyet) denir.

(İslam Ahlakı) Dinli olsun, dinsiz olsun, inansın, inanmasın, herhangi bir kimse, bilerek veya bilmiyerek, ahkam-ı islamiyyeye, yani **Allahü teâlânın emirlerine ve yasaklarına uyduğu kadar, dünyada rahat ve huzur içinde yaşar. Faideli ilacı kullanan herkesin, derdden, sıkıntıdan kurtulması gibidir.** Şimdi, dinsiz, imansız, çok kimsenin ve milletlerin, birçok işlerinde muvaffak olmaları, Kur'ân-ı kerimin ahkamına uygun olarak çalışdıkları içindir. Kur'ân-ı kerime uyararak, ahirette sonsuz saadete kavuşabilmek için ise, buna, inanarak, uymak lazımdır.

(İslam alimleri buyurdular ki) İki türlü kanun vardır. Tabiat kanunları var, bir de sosyal kanunlar var. Tabiat kanunlarında hiç bir sapma oluyor mu; güneşin doğmasında, batmasında, gitmesinde, hepsi muntazam işliyor. **Bir de sosyal kanunlar var, onu da Kur'an-ı kerim bildirmiş.** Her türlü insan ihtiyacını giderecek, her türlü seadet yolunu anlatacak, gösterecek, aklına ne gelirse huzur ve sükun için hepsi Kur'an-ı kerimde var. Nasıl tabiat kanunları şaşmazsa Kur'an-ı kerim kanunları da şaşmaz. Ama onu öğrenmek, onunla amel etmek ve onunla ihlas sahibi olmak lazım. Çünkü **dinin aslı bu üç şey; ilim, amel, ihlas.**

Allahü teâlâ, herşeyi nizâmlı, düzenli olarak yarattı. Kur'ân-ı kerimde, herşeyin nizâmlı, hesaplı olduğunu bildirdi. Bu nizâma, şimdi, fizik, kimya, biyoloji, astronomi kanunları diyoruz. Allahü teâlânın âdeti şöyledir ki, herşeyi bir sebep, bir vâsıta ile yaratmaktadır.

Fen kanunlarını ve bunların ardındaki sebep-sonuç ilişkilerini anlamakta insanlar daha az zorlanıyor. Ateşe elini sokarsan yakar, bıçağa elini sürersen keser, suya atlarsan ve yüzme bilmiyorsan boğulursun. Ama insan nefsi öyle ahmaktır ki fiziksel şeylerde bile neticesi hemen oluyorsa onu daha kolay anlıyor. Neticesi bir müddet sonra ortaya çıkan şeylerde yanlış sebeplere yapışıp daha dünyadayken başını belaya sokabiliyor.

İnsanın nefsi, bir sınır tanımaz. Yaptığı işler, hep aşırı, hep zararlı olur. Mesela hayvan susayınca, temiz suyu kolayca bulur, içer. Doyunca, artık içmez. İnsanı nefsi, doyduktan sonra da içirir. Sığır aç olunca, çayırda otlar. Doyunca, yatar, uyur. İnsan aç olunca, çayırda otlayamaz. Bulduğu otlar arasında seçim yapması, seçtiğini soyup, temizleyip, pişirmesi lazımdır. Nefs, bu yorucu, usandırıcı işleri seve seve yaptırır. Fakat, hoşuna gideni, doyduktan sonra da yidirir. Allahü teâlânın merhameti sonsuz olduğundan, nefsin insanı felakete sürüklemesine mani

olmak istedi. Hem nefsin arzularına uymağı sınırlıyan, hem de nefsi temizleyip em-mârelikten yani aşırı, taşkın olmaktan kurtaran emirler ve yasaklar gönderdi. Bu emir ve yasakların toplamına (İslamiyet) denir.

Bu emir ve yasaklar, Allahü teala'nın koyduğu sosyal kanunlardır. İnsanlar bu kanunları ne ölçüde öğrenir ve ona uygun hareket ederlerse o ölçüde dünyada rahat ederler, mutlu olurlar. İnanarak uygularlarsa ahirette de sonsuz karşılıklarına kavuşurlar.

Denizcilikle ilgili yaşanmış şöyle bir hikaye anlatılmaktadır: (konumuzla ilgili bazı şeyleri bu örnek üzerinden anlatmak daha kolay olacaktır)

Eğitim filosuna tahsis edilmiş iki savaş gemisi birkaç gündür kötü hava şartlarında manevra yapıyordu. Ben, en öndeki savaş gemisinde görevliydim ve hava kararırken köprüde nöbetteydim. Yer yer sis vardı ve görüş alanı dardı. Bu nedenle komutan da köprüdeydi, bütün faaliyetleri denetliyordu.

Karanlık bastıktan kısa bir süre sonra köprünün gözetleme yerinde iskele tarafındaki nöbetçi haber verdi: "Işık. Baş sancak tarafında."

Komutan seslendi: "Sabit mi, yoksa tornistan mı yapıyor?"

Nöbetçi, "Sabit, komutanım" diye cevap verdi. Bu, o gemiyle tehlikeli bir çarpışma rotası üzerinde olduğumuz anlamına geliyordu.

Komutan nöbetçiye emir verdi: "Gemiye sinyal gönder: Çarpışma rotasındayız. Rotanızı 20 derece değiştirmenizi öneriyoruz."

Karşıdan şu sinyal geldi: "Rotanızı 20 derece değiştirmeniz önerilir."

Komutan, "Sinyal gönder" dedi. "Ben komutanım. Rotayı 20 derece değiştirin."

Karşıdaki "Ben deniz onbaşıyım, rotanızı 20 derece değiştirseniz iyi olur" diye cevapladı.

Komutan bu arada iyice öfkelenmişti. Hırsla emretti. "Sinyal gönder! Ben bir savaş gemisiyim. Rotanızı 20 derece değiştirin"

Karşıdaki ışıklarla işaret verdi: "Ben bir deniz feneriyim."

Neticede rotayı biz değiştirdik.

Allahü teala'nın koyduğu sosyal kanunlar da sanki deniz fenerleri gibidir. Biz ise sanki azgın dalgalar ve karanlıklar içinde yolunu bulmaya çalışan küçük gemiler gibiyiz. Deniz fenerlerini bilir, kabul eder ve yolumuzu ona göre tayin edersek sıkıntısız şekilde yolculuk yaparız. Değilse az önceki örnekte deniz fenerine kafa tutsak yahut onu inkâr edersek, yok farz edersek deniz feneri yine yerinde durur. Fakat ona çarpan gemimiz paramparça olur. **Bizim sosyal kanunları çiğnemiz mümkün değildir. Biz yalnızca başımızı kaya gibi olan kanunlara çarpıp kendimizi çiğneyebiliriz.**

Bazı bilim ve filim adamları ise gençleri her şeyi sorgulamaya teşvik ederek aldatabiliyor. "Deniz fenerlerini kabul etmemeli, her şeyi sorgulamalıyız. Herkes kafasına göre rotasını belirleyebilmeli, özgür olmalı" diyorlar. **İnsanlar hareketlerinde özgürdür fakat hareketlerinin ne sonuç doğuracağı hususunda özgür**

değildir. Elini bıçağa sürüp sürmemekte özgürdür ama sonucunda elinin kanayıp kanamamasını kendisi belirleyemez. Fen kanunları devreye girer ve eli kesilir. Sosyal kanunlarda da aynısı geçerlidir. İstedğini yapabilirsin ama sonucunu kendin belirleyemezsin. Allahü teala hangi kuralı koymuşsa, onun neticesine kavuşursun. Deniz fenerlerini sorgulamak yerine, ona çarpıp parçalanan gemileri sorgularsan ne yapman gerektiğini anlarsın. Gazeteler binlerce gemi enkazının haberleri ile dolu iken insanlar akıl ve ilim eksikliği nedeniyle neden böyle sonuçlarla karşılaştığını bir türlü sorgulayamıyor. Peki inkâr etmeyip bilgi eksikliği nedeniyle deniz fenerine çarpsan ne olur? Yine gemi zarar görür. Bilmeden ateşi avuçlayan bir bebeğe ateş iltimas geçmez. Bebek de olsa yine eli yanar. Çünkü Allahü teala'nın koyduğu fen kanunları vardır. Elini ateşe sokup sokmama sırasında bir seçim hakkın vardır. Fakat elini ateşe sokmuşsan elinin yanıp yanmamasında bir seçim hakkın yoktur. İster bilgi eksikliği ile, ister kasten elini ateşe sokarsan neticesi üzerinde seçim hakkın olmaz. Tıpkı bunun gibi dinin emir ve yasaklarını ister bilmediğin için uygulama, ister bilerek uygulama, ortaya çıkacak olan netice üzerinde seçim hakkın yoktur. Allahü teala'nın koyduğu sosyal kanunlar devreye girer ve daha dünyadayken acı sonuçlar ile karşılaşırın.

Nefs-i emmâre, şehveti ve gadabı aşırı çalıştırdığı için, buna uymak insana tatlı gelir. İslamiyete uymak ise, bu arzuları frenlediği, tahdîd ettiği için, insana acı, zor gelmektedir. Bunun için insan, islamiyete uymak istemez. Nefse uymak ister. Saadete kavuşmak istemez. Felakete sürüklenmek ister.

Felakete sürüklenmek isteyen insanlar ya tamamen inkâr bataklığına sürüklenir ve din bilgilerini inkâr eder, dinden çıkar. Yahut nefesine uyararak dini değiştirmeye ve din bilgilerini nefesine uydurmaya çalışır ve bid'at ehli olur.

Saadete kavuşmak için, iki şey lazımdır

(İslam Ahlakı) Saadete kavuşmak için, iki şey lazımdır: Mes'ûd ve bahtiyar kimse, bu iki şeye kavuşan kimsedir. Bu iki şeyden birincisi, **doğru ilim ve iman sahibi olmaktır**. Bu da, fen derslerini ve Muhammed aleyhisselamın hayatını, ahlakını öğrenmek ile ele geçer. İkincisi, **iyi huylu, iyi hareketli insan olmaktır**. Bu ise, fıkıh ve ahlak ilimlerini öğrenmek ve bunlara uymakla olur. Bu ikisini elde eden kimse, Allahü teâlânın rızâsına, sevgisine kavuşur.

İnsan, fen bilgilerinde, tabiati incelemekte tembel ve cahil kalarak, hakiki imana, itikada kavuşmazsa ve Muhammed aleyhisselamı doğru tanıyarak imanını kuvvetlendirmezse, sonsuz felaketde ve sıkıntıda kalanlardan olur. Eğer, hakiki imana kavuşursa ve nefesine tabi olmayıp, ahkam-ı islamiyyeye, yani Allahü teâlânın emir ve yasaklarına uyarsa, saadete kavuşmaktan ve Allahü teâlânın rahmetinden, afvından mahrum kalmaz.

[Tersinden düşünürsek; mutsuz olmanın da iki yolu vardır:

1-Cehalet insanı mutsuz eder,

2-Kalp hastalıkları insanı mutsuz eder.

Mutsuz olmak isteyenler bu iki sebebe yapışır.]

Sağlık nimeti

Mutlu bir hayat yaşamak için elimizdeki nimetleri fark etmek, bunlara şükretmek, kaybetmemek için de gayret etmek lazımdır. En büyük nimetlerden biri şüphesiz sağlık nimetidir. Fakat en çok gafil olduğumuz, kıymetini bilemediğimiz nimetlerden biri de yine sağlık nimetidir.

Hadis-i şerifte buyuruldu ki; (Beş şeyden önce, beş şeyin kıymetini bilin! İhtiyarlıktan önce gençliğin, **hastalıktan önce sıhhatin**, fakirlikten önce zenginliğin, meşguliyetten önce boş vaktin ve ölümden önce hayatın kıymetini bilin.) [Hakim]

[*"Şekeri, tansiyonu, metabolik problemleri olan 60'lı yaşlarındaki bir zengine, seni 20'li 30'lu yaşlarındaki sağlığına getirsek karşılığında ne verirdin" diye sorulsa sizce neler verirdi? Bu soruyu gerçek manada düşünürsek elimizdeki kocaman serveti bir nebze olsun fark edebiliriz. Gençlik çağında bu nimete pek çok kişi sahip iken çoğumuz bu nimetin kıymetinin farkında olmadığımız için kısa bir zaman içinde bu büyük nimeti göz göre göre kaybederiz. Onun için dinimizin emrettiği gibi hastalık gelmeden sıhhat nimetinin kıymetini fark edebilmeliyiz.*]

Farkında olmadığımız sağlık nimetiyle ilgili bir menkıbe:

Sultan Mustafa Laleli Camii ismiyle bilinen camiyi yaptırırken çevrede Laleli Baba namında evliya bir zatın yaşadığını öğrendi. İçinde bu zatla görüşmek, söz ve sohbetinden yararlanmak arzusu doğdu. Cami inşaatını denetlemeye geldiği bir gün Laleli Baba ile görüşmek istediğini bildirdi. Laleli Baba'ya padişahın kendisini ziyaret etmek istediği haberi ulaştırıldı, o da buyur etti. Padişah Laleli Baba'nın sohbetinden gerçekten memnun kaldı. İçinde Laleli Baba ile daha sık görüşme arzusu uyandı. Ayrılacağı sırada bir soru sordu:

- Efendi hazretleri, bu dünyada en güzel şey nedir acaba?

Laleli Baba cevap verdi:

- Bu dünyada en değerli şey yiyip içtikten sonra sıkıntısız biçimde def-i hacetini yapabilmektir.

Hükümdar bu cevaptan pek hoşnut olmadı. Başından beri hikmetli konuşmalarıyla herkesi etkileyen bir zata bu cevabı pek yakıştıramadı. Hatta bu cevabı biraz kaba bile buldu. Bundan sonra bir şey konuşulmadı, hükümdar maiyetiyle beraber saraya döndü. Padişahın kalben yaptığı bu itiraz Laleli Baba'ya malum oldu, (Yakında görürüz, demek illâ yaşaman lazım) anlamında tebessüm etti.

Ziyaretin ertesi günü padişah şiddetli bir kabızlığa yakalandı. Bir türlü kurtulamıyordu. Sarayın bütün ilgilileri ve hekimbaşı seferber oldular, bilinen bütün ilaçları uyguladılar, fayda etmedi. Padişah kıvranıyordu. Nihayet hatasını anladı, bu hâlin Laleli Baba'nın sözüne itirazdan dolayı başına geldiğini anladı. Derhal adamları ile Laleli Baba'nın yanına gitti. Hata ettiğini söyleyip, kendisini affetmesini rica etti.

Laleli Baba, "Karşılık olarak ne vereceksiniz?" dedi. "Senin bölgede yaptırdığım o camii sana hibe edeceğim". "Yetmez" dedi Laleli Baba. Sultan Mustafa daha birçok şeyler ekledi. Laleli Baba, "Bunlar yetmez" diyordu. En sonunda, "Seni affederim,

bu halden de kurtulursun ama karşılığında saltanatı [hükümdarlığı] isterim, yoksa kendin bilirsin" dedi.

Padişah kem küm etti ama çaresi yoktu, bir an önce kurtulmak istiyordu, "O da senin olsun" dedi.

Laleli Baba dua etti, sırtını sıvazladı, "Haydi git Allah'ın izniyle kurtulacaksın" dedi. Padişah gerçekten kurtuldu ve çok rahatladı. Fakat saltanat da elden gitmişti. Rahatladı ya, yine daha kötüsü başına gelebilirdi. Saltanatı teslim etmek üzere adamları ile geldi.

Laleli Baba sultanın haline bakıp dedi ki:

"Bir saltanat ki bir def-i hacete değişiyor, öylesine ucuz bir saltanat bize lazım değil, al yine senin olsun. Bize sadece caminin adı yeter."

[Bu menkıbeyi dinledikten sonra acaba hatırımıza geldi mi: sıhhat içinde yiyip içiyoruz ve sindirim sistemimiz sıkıntısız şekilde çalışıp yediklerimizi öğütüyor. O zaman bizim de ellerimizde saltanat değerinde bir nimetimiz var. Sindirim sistemimiz, hatta bundaki tek bir organ sıhhatli olmasaydı durumumuz nasıl olurdu? Farında olalım ki sıhhat nimetinin kıymetini bilip onu koruyabilelim.]

Dinimizde sağlığı korumak en önemli vazifelerdendir. Çünkü beden bizlere Allâhü teâlâ'nın verdiği emanet olup emaneti düzgün şekilde, zarar vermeden, sahibinin emrine uygun şekilde kullanmak kulluk borcumuzdur. İşte bu sebeple tıp ilmi dinimizde pek kıymetlidir.

Peygamberimiz "sallallâhü aleyhi ve sellem", tıp bilgisini çeşitli şekillerde medh buyurdu. Mesela, (İlm ikidir: Beden bilgisi, din bilgisi). Yani ilimler içinde en lüzumlu, ruhu koruyan din bilgisi ve bedeni koruyan sıhhat bilgisidir buyurarak, her şeyden önce, ruhun ve bedenin zindeliğine çalışmak lazım geldiğini emretti.

Dengeli, olgun insan, bedeni ve ruhu sıhhatte olan insandır. Sıhhati korumak Müslümanların üzerine vecibedir, çünkü, bütün iyilikler, bedenin sağlam olması ile yapılabilir.

Soru: Din sadece ibadetlerle ilgili değil midir? Sağlıkla ilgili konular da dîni ilgilendirir mi?

Cevap: Elbette, sağlıkla ilgili hususlar da dinimizle ilgilidir.

[Tam İlmihal son sözü] Bugün, bütün üniversitelerde okutuluyor ki, doktorluk iki kısımdır: Biri hijyen, sıhhati korumak, ikincisi terapötik, hastaları iyi etmektir. Bunlardan birincisi önce gelmektedir. İnsanları hastalıklardan korumak, sağlam kalmağı sağlamak, tıbbın birinci vazîfesidir. Hasta insan, iyi edilse de, çok kere, ârızalı, çürük kalır. İşte İslamiyet, tabâbetin birinci vazîfesini, hijyeni garanti etmiştir.

[Yani tıbbı koruyucu hekimlik ve tedavi edici hekimlik olarak iki kısma ayırırsak dinimiz koruyucu hekimliğe dair ana kaideleri bildirmiştir. İşte bu sebeple dinini öğrenip uygulayan, sıhhatine ve temizliğe i'tinâ eden bir müslüman, sağlam kalır, kolay kolay hasta olmaz buyurulmuştur.]

Koruyucu hekimliğin en önemli iki kaidesine dair bir kıssa:

[*Tam İlmihal, Herkese Lazım olan İman*] Peygamberimiz "sallallâhü aleyhi ve sellem", Rûm imparatoru Heraklius ile mektuplaşır. Birbirlerine elçi gönderirler. Bir defa, Heraklius birçok hediye göndermişti. Bu hediyelerden biri de, bir doktor idi. Doktor gelince, (Efendim! İmparator hazretleri beni, size hizmet için gönderdi. Hastalarınıza bedava bakacağım!) dedi. Resulullah "sallallâhü teâlâ aleyhi ve sellem" kabul buyurdu. Emir eyledi, bir ev verdiler. Her gün nefis yiyecek, içecek götürdüler. Günler, aylar geçti. Hiçbir müslüman, doktora gelmedi. Doktor, utanıp gelerek, (Efendim! Buraya, size hizmet etmeğe geldim. Bugüne kadar, bir hasta gelmedi. Boş oturdum, yiyip içtim, rahat ettim. Artık gideyim) diye izin isteyince, Peygamberimiz, (Sen bilirsin. Eğer daha kalırsan, misafire hizmet etmek, ona ikram etmek, Müslümanların vazîfesidir. Gidersen de uğurlar olsun. Yalnız şunu bil ki, burada senelerce kalsan, sana kimse gelmez. Çünkü, Eshabım hasta olmaz! İslam dîni, hasta olmamak yolunu göstermiştir. Eshabım temizliğe çok dikkat eder. Acıkmadıkça bir şey yimez ve sofradan, doymadan önce kalkar) buyurdu.

Bunu söylemekle müslüman hiç hasta olmaz demek istemiyoruz. Fakat sıhhatine ve temizliğe i'tinâ eden bir müslüman, sağlam kalır, kolay kolay hasta olmaz. Ölüm haktır. Hiçbir kimse ölümden kurtulamaz ve herhangi bir hastalık sonucu ölecektir. Fakat, o vakte kadar sıhhatini koruyabilmesi, ancak müslümanlıkta emredilen hususlara ve temizliğe riâyet sâyesinde olur.

Tıbbın ikinci kısmını yani tedavi edici hekimliği öğrenmeyi ve bu hususta fennin, tekniğin vardığı son noktaya ulaşmayı ve geçmeyi de dinimiz emretmektedir. Bu hususta İmam-ı Gazali hazretleri buyuruyor ki:

İslami ilimler, aklî ve naklî ilimler [din bilgileri] olmak üzere ikiye ayrılır. Aklî ilimler [fen bilgileri], akıl ile incelenerek, tecrübe edilerek ve hesaplanarak elde edilir. Bu ilimler, naklî ilimlerin anlaşılmasına ve tatbik edilmesine de yardımcıdır. Hadis-i şerifte, (İlim Çin'de de, [çok uzakta ve kâfirden de] olsa, gidip alınız) buyuruldu. Bir İslam şehrinde, fennin yeni bulunduğu bir alet, bir vasıta yapılmayıp, bu yüzden bir Müslüman zarar görürse, o şehrin idarecileri mes'ûl olur.

Tıp ilmini öğrenmek, tedavi yapmak ve bütün sanatlar farz-ı kifayedir. Bir ülkenin tabibi olmazsa hastalık çoğalır, insanlar işinden gücünden kalır, tâkatten kesilir ve nihayet ölüme mahkûm olur.

Farz ne demektir?

[*Namaz kitabı*] **FARZ:** Allahü teâlânın, yapılmasını âyet-i kerime ile açıkça ve kesin olarak emrettiği şeylere farz denir. Farzları terk etmek haramdır. İnanmayan ve yapılmasına ehemmiyet vermeyen kafir olur.

[*Herkese Lazım olan İman*] Din bilgilerini öğrenmek ve yapmak, her müslümana lazımdır. Yani (Farz-ı ayn) dır. **Fen bilgilerinden lazım olanları yalnız bu işle meşgul olanların öğrenmeleri ve yapmaları lazımdır. Yani (Farz-ı kifâye) dirler.** Bu iki farzı yerine getiren millet, muhakkak ilerler. Medenî olur. Kur'ân-ı kerimde, Şûrâ suresinin yirminci âyetinde, Allâhü teâlâ mealen, **(Bir kimse, dünya nimetlerine kavuşmak isterse, ona istediğini veririm. Ahiret**

nimetlerini istiyene de, istediğini veririm) buyurmuştur. İstemek, laf ile olmaz. Sebebe yapışmak, yani çalışmak lazımdır. Allâhü teâlâ, dünya nimetlerine ve Ahiret nimetlerine kavuşmak için, çalışanlara, dilediklerini vereceğini vaat ediyor. Müslüman olsun olmasın, dünya nimetlerini beğendiğim gibi çalışan herkese, veririm buyuruyor.

Kurûn-ı vüstâdaki yani orta çağdaki müslümanlar, böyle çalışdıkları için, medeniyet rehberi olmuşlardı.

[Herkes Lazım olan İman kitabında diyor ki] Hıristiyanlığın en revaçta olduğu orta çağda, büyük tıp âlimleri, yalnız müslümanlardı ve Avrupalılar Endülüs'e tıp tahsîl etmeğe gelirlerdi. Çiçek hastalığına karşı aşığı bulanlar, müslüman Türklerdir. Türklerden bunu öğrenen Jenner, ancak 1211 [m. 1796] da bu aşığı Avrupa'ya götürdü ve haksız olarak (Çiçek aşısını bulan kimse) ünvanını aldı. Halbuki, tâm bir zulmet diyârı olan o zamanki Avrupa'da insanlar, hastalıktan kırılıyordu. Fransa kralı On beşinci Louis 1774 de çiçekten öldü. Avrupa uzun zaman veba ve kolera salgınlarına uğradı. Birinci Napolyon (Napoléon) 1212 [m. 1798] de Akkâ kal'asını muhâsara ettiği zaman, ordusunda veba zuhûr etmiş ve hastalığa karşı çâresiz kalınca, düşmanı olan Müslüman Türklerden yardım istemek zorunda kalmıştı. O zaman yazılan bir Fransız eserinde şöyle demektedir: **(Türkler, ricâmızı kabul ederek hekimlerini yolladılar. Bunlar tertemiz giyinmiş, nur yüzlü kimse-lerdi. Evvelâ dua ettiler ve sonra ellerini bol su ve sabun ile uzun uzadıya yıkadılar. Hastalarda zuhûr eden hıyarcıkları neşterle yardılar. İçindeki sıvıyı akıtdılar ve yaraları tertemiz yıkadılar. Sonra hastaları ayrı ayrı yerlere koydular ve sağlamların mümkün olduğu kadar onlara yaklaşmamasını tenbîh ettiler. Hastaların elbiselerini yakdılar ve onlara yeni elbiseler giydirdiler. En nihâyet tekrâr ellerini yıkadılar ve hastaların bulunduğu yerlerde öd ağacı yakarak ve tekrâr dua ederek ve bizden hiçbir ücret veya hediye kabul etmeden yanımızdan ayrıldılar.)**

Demek oluyor ki, iki asır evveline kadar garblılar hastalıklara karşı tamamen çâresizdi ve ancak sonradan müslümanlardan öğrenerek ve tecrübeler yaparak [Kur'ân-ı kerimde emrolunduğu gibi gayret ederek] bugünkü tıp ilmini öğrendiler.

[Herkes Lazım olan İman kitabında diyor ki] Abbasilerin ve Osmanlıların son zamanlarında, iç ve dış düşmanların, yani din düşmanı olan masonların te'sîrleri ile, fen bilgilerini öğrenmekten ve öğretmekten, fen ve sanat üzerinde çalışmaktan mahrum edildiler. Hükümet idâresini ele geçiren cahil ittihâtcıların bu gerilemeğe te'sîri çok oldu. Bu sebep ile mu'azzam devletleri çökdü.

Din bilgisi, iman, ibadet ve ahlaktan ibârettir. Bu üçünden biri noksan olursa, din bilgisi, tamam olmaz. Noksan olan şeyin faidesi olmaz. Eski Romalılarda, Yunanlılarda ve Avrupa'daki, Asya'daki devletlerde, fen bilgisi vardı. Fakat din bilgisi noksan idi. Bunun için, fen ve teknikde nâil oldukları nimetleri kötü yerlerde kullandılar. Bir kısım sanat eserlerini zevklerde, fuşlarda kullandılar. Bir kısmı da, teknik vâsıtalarını, insanlara zulüm, işkence yapmakta kullandı. Medenî olmaları şöyle dursun, parçalandılar, yıkıldılar, yok oldular.

Türkiye, bugün ecdadı gibi çalışmakta, diğer müslüman milletlerin fen bakımından rehberi vaz'ıyyetindedir. Fakat bazı gençler, fen, imar ve tabâbet üzerinde çalışmak, bütün yeni keşifleri incelemek yerine, politika oyunlarına âlet olur, gruplara

ayrılır, sapık kuruluşlara katılır, birbirini boğazlamağa kalkarsa, yazık onlar için verilen emeklere ve yazık onlar için taşıdığımız ümitlere! Yazık zavallı vatanımıza! Gençlerimizi böyle zararlı düşüncelerden, sapık fikirlerden, yanlış yollardan koruyan birinci kudret, kalbin temiz ve ahlakın güzel olmasıdır. Bu iki fazîletin menba'ı da dindir.

Fen adamı ismi altına gizlenip dinimize saldıranlar

[*Tam İlmihal'de fen yobazlarını tarif ederken şöyle bildiriliyor:*] Üniversiteden diploma alan bir kimse, sefâhete yani zevk ve eğlenceye başlayıp, bulunduğu ilim dalında çalışmaz, okuduklarını da unutursa, bu kimse ilim adamı, fen adamı olmaz. İslam düşmanlığı da yaparak, yalan ve yanlış sözlerini, yazılarını, ilim ve fen olarak saçmağa kalkışırsa, cemiyet için zararlı, alçak, hain bir mikrop olur. Onun diploması, etiketi, mevkii, bir gösteriş, gençleri avlıyan bir tuzak olur. Yalanlarını, iftiralarını, ilim ve fen olarak saçan fen taklitçilerine, (Fen yobazı) denir. Bu fen yobazlarına aldanmamalıdır.

Fen ilerledikçe, müslümanların, görmeden, akıl ermeden, inandıkları birçok şeyler, birer ikişer, fen yolu ile anlaşılmaktadır.

[Fen yobazları tarih boyunca dinimize saldırıp gençleri aldatmağa uğraştığı gibi günümüzde de bu saldırı tüm hızıyla devam etmektedir. Fen bilgilerini değiştirerek yahut fen bilgisi, tıp bilgisi ismi altında uydurdukları bilgileri akademik etiketlerini kullanarak dinimize saldırmaktadırlar. Ama güneş balçıkla sıvanmaz misali gerçek fen adamlarının her yeni buluşu ile bu aldatmacaları açığa çıkıp rezillikleri meydana çıkmaktadır.

Bu fen yobazlarının tıp bilgisi, fen bilgisi diyerek uydurdukları ve bunları kullanarak dinimize iftira ettiği pek çok misal olmuş ve her birinin hakikati açığa çıktıkça rezil olmuşlardır. Bu iftiralardan biri de oruç ibadetinin bedene zararlı olduğu iftirası idi. **Cevab Veremedi kitabında** papazların dinimize ve ibadetlerimize hücumlarına cevap verilirken şöyle bir iddiaları bildiriliyor:

(Bir ay müddet ile, bilhâssa yaz günlerinde gündüzleri yimeyip içmeyerek, âdet olanın zıttına geceleri yiyip içmek, sıhhate zararlı olup, çeşitli hastalıkların meydana gelmesine sebep olduğu, mütehasıs tabipler tarafından iddia edilmiştir). Papazların bu iftiralarına sarılan fen yobazları da bu iddiayı tıp bilgisi ismi altında ve etiketlerini kullanarak yaymış ve bu şekilde dinimize saldırmışlardı. Öğün atlamanın ve açlık dönemlerinin kan şekeri seviyelerini olumsuz etkileyebileceği ve bunun sonucunda enerji düşüklüğü, baş ağrısı ve konsantrasyon sorunları gibi belirtiler ortaya çıkarabileceği, aç kalmanın metabolik strese neden olarak uzun vadede sağlık sorunlarına yol açabileceğini savunmuşlardı.

Halbuki yakın zamanda keşfedilen ve açlıkla ilişkili olarak vücutta ortaya çıkan otofaji denilen sürecin sağlığımıza faydaları artık bilim camiasında kabul görmüş ve bu keşfi yapan Japon bilim adamı Yoshinori Ohsumi 2016 yılında Nobel ödülüne layık görülmüştür.

Hücreler aç kaldığında, enerji dengesini korumak ve işlevlerini sürdürebilmek için otofaji yoluyla kendi yapı taşlarını geri dönüştürür. Otofaji sadece enerji

sağlamakla kalmaz, aynı zamanda hücre içinde biriken toksik maddeleri ve hasarlı yapı taşlarını temizleyerek hücresel yenilenmeyi sağlar. Bu, yaşlanma, kanser, nörodegeneratif hastalıklar gibi birçok sağlık sorununun önlenmesine yardımcı olabilir.

Açlık ve otofaji arasındaki bu ilişki, hücrelerin zorlu koşullarda sağlıklı bir şekilde çalışmasını sağlayan hayati bir mekanizmadır. Bu da, aralıklı açlık gibi diyet stratejilerinin sağlık üzerindeki olumlu etkilerinin arkasındaki temel bilimsel mekanizmalardan biridir.

Sağlıklı olmanın yeni(!) keşfedilen yolu

Sağlıklı bir hayatın formüllerini araştıran bilim adamları yeni(!) bir yöntem keşfettiler. Keşfettikleri bu yönetime intermittent fasting, Türkçe çevirisiyle aralıklı oruç ismini verdiler. Oruç bir ibadet olduğu ve kitaplarda bildirilen şartları taşırsa oruç deneceği için "aralıklı oruç" tabiri yerine "aralıklı açlık" ifadesini tercih ederek devam edelim.

2012 yılında popüler hale gelmeye başlayan "aralıklı açlık" son zamanlarda önemli bir sağlık trendi oldu. Üzerinde pek çok araştırmalar yapılan bu yöntemin esası şu:

Diyetlerde hep ne yediğiniz ve ne miktarda yediğiniz üzerine odaklanılır. Hâlbuki bugüne kadar atlanılan bir şey var ki o da yenilen şeylerin hangi zaman aralığında yenildiğidir. Aralıklı açlıktaki ana mantık günün belli bir saat aralığında yiyip kalan zamanda yemeyi kesmek ve aç durmaktır.

Aralıklı açlığın tarif edilen çeşitli yöntemleri var. Bunlardan biri 16/8 metodu. Burada öngörülen 8 saatlik bir zaman diliminde yiyip günün geri kalan 16 saatinde bir şey yememeniz gerekiyor. Yemek yenecek zaman diliminin günün hangi 8 saati olduğuna şimdilik karışmıyorlar. Zaten onun için "aralıklı açlık" demeyi tercih ettik. Ama bilim ilerledikçe iftar ve sahur da keşfederlerse, bilim adamları niyet edilmesi gerektiğini de öğrenirlerse aralıklı oruç da diyebiliriz artık.

İkinci aralıklı açlık metodu 5:2 diyeti olarak geçiyor kaynaklarda. Burada haftanın 5 günü normal öğünlerinizi alırken 2 gün aralıklı açlık uyguluyorsunuz. Açlık günlerinde aldığınız kaloriyi 500 ila 600 arasında kısıtlıyorsunuz. Bu metodun anlatıldığı birkaç yabancı siteyi incelediğimizde ilginç bir şeyle karşılaşyoruz: 5:2 diyetini şu şekilde planlayabilirsiniz mesela diyorlar; her hafta Pazartesi ve Perşembe günü hariç diğer günlerde normal öğünlerinizi yiyip bu iki günde düşük kalorili iki küçük öğünle yetinerek 5:2 diyetini planlayabilirsiniz. Sitelerden biri John Hopkins Üniversitesine ait olmasa "acaba bizimkiler Pazartesi-Perşembe orucunu herkese öğretmek için mi böyle yazdılar?" diye düşünceler hatıra gelebilirdi.

"Alternate-day fasting" dedikleri üçüncü bir metot ise bir gün yiyip bir gün açlık şeklinde uygulanıyor. Açlık günlerinde 500 kaloriyle yetinilmesi tavsiye ediliyor. Kitaplarımızda Savm-ı Davud deniyor ya, bir gün oruç tutup bir gün yeme şeklinde yapılıyor, insanın hatırına bu geliyor.

Gelelim tüm bu anlatılan metotlarla ilgili bilim adamların tespit ettikleri faydalara. Yediğimiz her şey sindirim sistemimizdeki enzimlerce parçalanır ve bağırsaklardan emilir. Karbonhidratlar, özellikle de işlenmiş şekerler hızlı bir şekilde bağırsaklarımızdan kana karışır ve hücrelerimize ulaşır. Hücrelerimiz bu şekeri enerji için

kullanabilir ama ihtiyacı yoksa insülin denilen bir hormon aracılığıyla içine alır ve yağ olarak depolar. İnsülin pankreas tarafından üretilen bir hormondur ve ne zaman bir şeyler yersek, kanımızda yükselen şekeri hücrelerin içine çekmek üzere kandaki seviyesi artar. Gün boyu hep bir şeyler atıştırıyor olmamızın vücuttaki karışılığı gün boyu insülin seviyelerinin yüksek seyretmesi ve yediklerimiz içindeki karbonhidratların gün boyunca hücre içine çekilmesi ve enerji olarak tüketilemezse de gün boyunca yağ olarak depolanması anlamına geliyor. Aralıklı açlık durumunda ise bir şeyler yenilmeyen periyotta kandaki insülin seviyeleri düşer. İnsülin seviyelerinin düşmesi ise az önce anlattığımız mekanizmaları tersine çalıştırır. Yağ hücrelerimizin biriktirdikleri şekerler enerji olarak harcanmak üzere saklanır.

Aralıklı açlığın en çok söylenen faydaları kan şekerinin düşmesi, insülin direncinin kırılması, şeker hastalığının gelişmemesi, kan basıncının düzgün seyretmesi, kalp hastalıklarına yatkınlığın azalması ve metabolizmanın sağlıklı çalışması olarak ifade ediliyor. Ama Harvard'ın sitesindeki bir makalede olayın bunlarla sınırlı olmadığı yazılı. Aralıklı açlığın vücuttaki iltihabî durumları ki, tıpta buna enflamasyon deniyor, azalttığı ve bunun pek büyük faydaları olduğu anlatılıyor. Eklem ağrısından astıma, toksinlerin atılmasından hasarlı hücrelerin temizlenmesine, hatta kanser riskinin azalmasına ve beyin fonksiyonlarının artmasına kadar sayılamayacak kadar faydalarından bahsediliyor. Bilim adamlarına göre yeni olan bu yöntemin aslında hiç de yeni olmadığını hatırlatan pek çok hadis-i şeriften birini naklederek bitirelim:

Peygamber efendimiz sallallâhü aleyhi ve sellem buyurdular ki; **(Her şeyin bir zekâtı vardır. Vücutun zekâtıysa oruçtur. Oruç tutun, sıhhat bulun!).**

Kaynaklar: Tam İlmihal Seâdet-i Ebediyye, Herkese Lazım olan İman, İslam Ahlakı, Cevab Veremedi, Namaz Kitabı, Evliyalar Ansiklopedisi, dinimizislam.com sitesi.