

ARAŞTIRMA MAKALESİ/RESEARCH ARTICLE

HİKMET-İ TEŞRİ' BAĞLAMINDA ABDEST VE NAMAZIN İNSAN SAĞLIĞI İLE İLİŞKİSİ*

Ahmet POLAT

İlçe Müftüsü, Sulakyurt Müftülüğü, Kırıkkale
District Mufti, Sulakyurt Muftiate, Kırıkkale/Turkey
apolat71@outlook.com

Öz

İslam hukukunun içinde yer alan Hikmet-i teşrî, dinin, koyduğu hükümlerin ardında yatan incelikleri konu edindir. Bilimsel gelişmelere paralel olarak bu ilmin önemi son dönemlerde daha da belirgin hale gelmiştir. Ayrıca bu ilim, şeriatın izin verdiği ölçü dâhilinde zamanın iktiza ettiği sosyo-politik değişiklikler karşısında dinin yorumlanmasına da yardımcı olması açısından önem taşımaktadır.

Namazın, Hz. Peygamber (s.a.v.)'e gelen şeriatın önceki peygamber ve ümmetlerine emredilmesi, namaz farızasının insanlık için kurtuluş olduğunun bariz göstergesidir. Ayrıca namazın pek çok faydasının yanında, sağlık ve psikolojik açıdan da insan sağlığına ciddi anlamda katkı sağladığı araştırmalar sonucu tespit edilmiştir.

Günümüzde salgın hastalıklardan kurtulma reçetesi olarak sunulan bilimsel çözümler de namaz için hazırlık olan abdesti gündem konusu yapmaktadır. Bu bağlamda İslam'ın asırlar evvel vaz ettiği abdestin ne derece mühim olduğu ön plana çıkmaktadır.

Yapılan bilimsel çalışmalarda abdest ve namazın sindirim, solunum ve dolaşım sistemlerinin çalışmasına büyük katkı sağladığı; asfeksi, nevroz, trahom, sırt ağrıları ve kabızlık vd. hastalıklara iyi geldiği bilimsel olarak ispatlanmıştır.

Namaz ve abdestin maddi faydaları yanında psikolojik/manevi faydaları da vardır. İnsan psikolojisi ve ruh sağlığı üzerinde de çok olumlu katkıları olduğu tespit edilmiştir. Bu makalede abdest ve namazın insan sağlığına ve psikolojisine faydaları bilimsel araştırmalar merkeze alınmak suretiyle işlenmeye gayret edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Hikmet-i teşrî, abdest, namaz, insan sağlığı

* Bu makale, yazarın 2019 yılında Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Temel İslam Bilimleri Ana Bilim dalında hazırladığı *Hikmet-i Teşrî' Bağlamında Namaz* isimli basılmamış yüksek lisans tezinden istifade edilerek üretilmiştir.

THE RELATIONSHIP OF ABLUTION, PRAYER AND HUMAN HEALTH IN THE CONTEXT OF WISDOM OF LEGISLATION (HIKMAH AT-TASHRI')

Abstract

Hikmah at-tashri', which is included in Islamic law, takes the subtleties of religion as its subject. In parallel with scientific developments, the importance of this science has become more evident in recent years. In addition, this science is important in terms of helping the interpretation of the religion in the face of the socio-political changes imposed by the time, within the limits allowed by the Sharia.

Your prayer, Hz. The fact that the Prophet (s.a.w.) was ordered to the prophets and their nations before the Shari'ah is an obvious indication that the prayer pledge is salvation for humanity. In addition, it has been determined as a result of research that besides the many benefits of prayer, it contributes significantly to human health in terms of health and psychology.

Today, scientific solutions offered as a prescription for getting rid of epidemic diseases also make wudu, which is a preparation for prayer, the subject of the agenda. In this context, it comes to the fore how important the ablution that Islam gave centuries ago is.

Scientific studies show that ablution and prayer contribute greatly to the functioning of digestive, respiratory and circulatory systems; asphyxia, neurosis, trachoma, back pain and constipation etc. It has been scientifically proven that it is good for diseases. Besides financial benefits, prayer and ablution also have psychological / spiritual benefits. It has also been found to have very positive contributions on human psychology and mental health. In this article, the benefits of ablution and prayer to human health and psychology have been studied by taking scientific research into the center.

Key Words: Hikmah at-tashri', ablution, prayer, human health

Atıf / Cite as: Polat, Ahmet. "Hikmet-i Teşri' Bağlamında Abdest ve Namazın İnsan Sağlığı ile İlişkisi". *Apjir* 4/3 (Aralık 2020), 386-418.

Giriş

İnsanın dünya ahiret hayrını gözetken İslam, namazı dinin direği mesabesine koyarak hayatın merkezine oturtmuştur. Günahlardan insanı arındırmasını da günde beş kez nehirde yıkanmaya benzeten Hz. Peygamber (s.a.v.)¹, namazın, Müslümanın yaşamındaki konumunu teyit etmiştir.

İslam'ın tüm ilkeleri insanı ve toplumu maddi manevi kirlilerden arındırmaya yöneliktir. Modern çağ teknolojisi adeta bu ilkeleri keşfetmekte olup genelde Allah'ın (c.c.) insana kazandırmak istediği güzellikleri özelde ise namazı incelemektedir. 2019 yılı itibarıyla başlayan COVID-19 salgını nedeniyle yapılan tüm bilimsel açıklamalar ve yorumlar,

¹ Buhârî, Mevâkîf 6; Müslim, Mesâcid 283.

İslam'ın emrettiği temizliğin amaçlarıyla da örtüşüyor. Abdest, virüse karşı alınması gereken tedbirlerden birisi olan hijyene de ciddi katkı yapmaktadır.²

Bu noktada Hikmet-i teşrî' kapsamında namazın önemini bilimsel verilerle günümüz insanına aktarmanın yararlı olacağı kanaatindeyiz. Böylece zaten namaz kılan Müslümanlar, ibadetlerini daha şuurlu ve özenli yapması da sağlanmış olacaktır.

1. Kavram Olarak Hikmet-i Teşrî'

Hikmet-i teşrî' kavramı, Arapça bir isim tamlaması olup *hikmet* ve *teşrî'* sözcüklerinden oluşur. Terim olarak: “*Her hukuki hükmün konuluşunda, asıl itibariyle adalet ve maslahat temeline dayalı olarak amaçlanan hedefler ve gayelerdir*” diye tarif edilebilir.³ Bir diğer tanım ise şöyledir: “Mükellefin dünya ve ahirette maslahatını celbeden, mefsedetini de defeden hükümlerin vazedilmesinin Şâri' tarafından kastedilmesidir.”⁴

Hikmet-i Teşrî ilmi, fikhî hükümlerin hikmet ve maslahatlarından söz eden bir ilimdir.⁵ İlahi teklifin hikmeti ancak bu ilimle bilinir. Şer'î kanunların vazediliş sebepleri, hükümlerin hikmetleri, emirler, nehiyeler, mükâfat ve cezanın sebepleri ancak bu ilimle anlaşılır.⁶

Hikmet-i teşrî' ilminin insan için ciddi faydaları vardır. Şâri' tarafından teklif olunan hükümlerin incelikleri, meşruiyetinin hikmetleri, şeriatın sırları, dünya ve ahiret maslahatları incelenir. Mümin olup şeriatın hikmetlerini anlama noktasında rehberlik isteyen kimse, dinin inceliklerini öğrenerek mutlu olur. Cahilliği sebebiyle dini hafife alıp alay eden, nakle karşı aklı üstün tutup inanmayan kimse objektif bir yaklaşımla dine ve hükümlerine hayran kalır. Bu ilim sayesinde itaatkâr olan kullar basiret üzere amel eder, açık mucizeler tezahür eder, zihinler açıklığa kavuşur, akıl ve naklin sentezi, uyumu ortaya çıkar.⁷

Bu faydalar veciz bir şekilde şöyle ifade edilmiştir: “Hikmet ilmi; eşyanın hakikatlerini araştırır, gerçeğe ve mutluluğa ulaştırır. Bu ilim sayesinde kalplerdeki düğümler kalkar, şek ve şüpheden izale olur”⁸. Günümüzde yapılan ilmi çalışmalarla Hikmet-i teşrî'nin önemi çok iyi anlaşılmakta zihinlerdeki şüphelerin giderilmesi için teşrî' hikmetine

² <http://www.marasanset.com/corona-virusu-ne-karsi-abdest-almak-makale.3056.html>

³ Pekcan, Ali, *Mekâsîd Teorisine Giriş*, s. 38.

⁴ Bilvî, Halef Süleyman, *Hikmetü't-Teşrî' fi'l-Fıkhi'l-İslâmî*, Câmîatü Mu'te, 2009, s.14.

⁵ İzmirli, Hikmet-i Teşrî' s. 2: Serkiz Orpilyan, Seyyid Abdülzâde Muhammed Tahir, Mahzenü'l-Ulûm, s. 337.

⁶ İzmirli, *Hikmet-i Teşrî'*, s.3.

⁷ İzmirli, *Hikmet-i Teşrî'*, s.3: <https://www.facebook.com/502176956500993/posts/506846469367375/> (07 Aralık 2020).

⁸ İzmirli, *Hikmet-i Teşrî'*, s.3.

bakılmaktadır. Ayrıca mezkûr ilim sayesinde çeşitli mantıkî oyunlarla dini tahrif etmeye çalışanların gayretleri de boşa çıkarılmaktadır.⁹

İslam âlimleri, hükümlerin gerekçelerini, inceliklerini ve sebeplerini erken sayılabilecek bir dönemde sorgulama mekanizmasını geliştirerek Makâsîd ilmini tesis edip şeriatın gayesini ortaya koymuştur.¹⁰ Bu surette dinin sabiteleri muhkem kılınmış ve her bir şeyin inceliklerinin merak edildiği modern dönemin temelleri atılmıştır.

1.1 Hikmet-i Teşrî' ve Hüküm İlişkisi

Hikmet-i Teşrî', İslam dininin evrenselliği açısından büyük önem arz etmektedir Zira zamanın değişmesi sebebiyle dini hükümlerin ihtiyaçlara cevap verememesi gibi bir takım görüşler ileri sürülmektedir. Değişimler karşısında Kur'an ve Sünnet'ten kopmadan yeni problemleri çözmede Hikmet-i teşrî'den yararlanır.¹¹

Usûlcüler, hikmetle ta'lîl noktasında bazı farklı görüşler serdetmiştir.¹² Biz burada bu görüşleri ele almaktan ziyade günümüzdeki ilmi gelişmelerin Hikmet-i teşrî'yi doğrular nitelikte olduğunu belirtmeliyiz.

Sosyal hayatın değişmesi sonucu İslamî hükümlerin Kur'an ve Sünnet merkezli yeniden yorumlanma ihtiyacı bir zorunluluktur. Zamanın sosyo-politik şartları her ne kadar değişse de İslam'ın evrenselliği ve şeriatın ruhuna merkeze alınarak devrin problemlerine çözüm üretmede bu ilimden çok yararlanmıştır. İslam, zamanın kültürel, iktisadi, sosyolojik ve psikolojik şartları çerçevesinde hitap ettiği topluluğun ihtiyaçlarına cevap vermek mecburiyetindedir. Dolayısıyla içinde yaşadığımız asrın değişkenliğini her an gözetip bu minvalde aktüaliteyi takip edip Müslümanların dini sahadaki çıkmazlarına güncel bakış açısıyla yaklaşmalıdır. Bu noktada dini nasların özünü kavramak için Hikmet-i teşrî'ye vakıf olmak büyük ehemmiyet arz etmektedir.¹³

2. Bilimsel Veriler Işığında Namazın İspatlanmış Bazı Faydaları

Namaz bütün semavi dinlerde farz olduğu gibi son din İslam'da da farz kılınmıştır. Günümüzde her şey hatta Şâri' tarafından vaz olunan teklifler dahi araştırma konusu olmuştur. Bu kapsamda namaz da ele alınmış ve namazın bazı hastalıklara çare olduğu görülmüştür.

⁹ İzmirli, *Hikmet-i Teşrî'*, s.4.

¹⁰ bkz. Avde, Câsir, *Makâsîdü'ş-Şerîa Felsefetünlî't-Teşrî' el-İslâmî Ru'yetün Manzûmetün*,

¹¹ Bilmen, Ömer Nasuhi, *Büyük Tefsir Tarihi*, c. 1, s. 122-123; İzmirli, *Hikmet-i Teşrî'*, s. 3-4.

¹² Bilvî, *Hikmetü't-Teşrî' fi'l-Fıkhî'l-İslâmî*, s.130-133.

¹³ Taşköprüzâde, Ahmed Efendi, *Mevzûâtü'l-Ulûm*, (Çev. Kemâleddin Mehmed Efendi), İkdâm Matbaası, İstanbul, 1313, c. II, s. 251-252.

Namaz, bütün ibadetleri içinde barındırması itibariyle dinin direği mesabesinde. Dolayısıyla kendisinde oruç ve hac bizatihi mevcut olup zekât ise namazın tamamlayıcısı konumundadır.¹⁴ Mezkûr ibadetlerin özünü barındırması sebebiyle namaz hakkındaki araştırmalar ayrı bir önem arz etmektedir.

2.1. Namaz ve Salgın Hastalıklar

Dünya tarihi boyunca pek çok salgın hastalık vuku bulmuştur. İnsanoğlu maddi manevi ağır kayıplar vererek bu salgın dönemlerini atlattır.¹⁵ Şu kadar var ki, salgınlar neticesinde büyük zayıf veren insanlığın, temizliği merkeze alarak bu zorlu dönemleri aşmaya çalıştığı gözlemlenmektedir.¹⁶ Bu bağlamda namazın ön şartlarından biri olan abdestin hijyen açısından salgınlara karşı basit bir ön tedbir olabileceği değerlendirilebilir.

638 yılında Hz. Ömer'in (v. 644) hilafeti döneminde meydana gelen ve İslam tarihinde *Amvâs Vebası* diye bilinen tehlikeli bir salgın yaşanmıştır. İstişareler sonucunda salgının yaşandığı bölgeye girilmesini uygun görmeyen Hz. Ömer, bu icraatının, "Bir yerde veba olduğunu işittiğiniz zaman oraya gitmeyin, bulunduğunuz yerde veba ortaya çıkınca da hastalıktan kaçarak oradan çıkmayın."¹⁷ hadisine muvafık olması sebebiyle Allah'a hamdetmiştir.

Yukarıda da görüldüğü üzere İslam'ın, abdest ve karantina gibi pratikte basit görülebilecek tedbirlerin alınmasını teklif ederek salgın hastalıkların önlenmesi noktasında çözümler sunduğu görülmektedir. Bu bilgiler, kısa sürede tüm dünyayı etkisi altına alan Yeni Koronavirüs Hastalığının (COVID-19) yayılma sürecinde yapılan hataları ve İslam'ın salgınlar karşısındaki direktiflerini de teyit eder mahiyettedir.¹⁸

Sağlık Bakanlığının resmi internet sayfasında açıkladığı üzere¹⁹ hastalık, bireylerin öksürmeleri aksırmaları ile mevcut ortama saçılan damlacıkların solunmasıyla bulaşmaktadır. Hastaların solunum parçacıklarıyla kirlenmiş yüzeylere dokunulduktan sonra ellerin yıkanmadan yüz, göz, burun veya ağıza götürülmesi ile de virüs sirayet

¹⁴ Köse, Saffet, (2018), Ebû Saîd el-Hâdimî'nin Namazda Huşû Risâlesi, *Tahkik İslami İlimler Araştırma ve Neşir Dergisi*, Sayı 1, s. 4 (1-65)

¹⁵ <https://www.aa.com.tr/tr/dunya/dunyada-salgin-hastaliklar-120-yilda-110-milyon-can-aldi-/1906845> (24 Kasım 2020)

¹⁶ <https://www.tgrthaber.com.tr/aktuel/tarihin-ve-insanligin-seyrini-degistiren-salgin-hastaliklar-2709442> (24 Kasım 2020)

¹⁷ Buhârî, Tıb, 30.

¹⁸ <https://www.milliyet.com.tr/italya-da-corona-virus-neden-bu-kadar-hizli-yayildi--molatik-14622/> (29 Ağustos 2020)

¹⁹ <https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/tr/covid-19-yeni-koronavirus-hastaligi-nedir.html> (29 Ağustos 2020)

edebilir. Kirli ellerle göz, burun veya ağıza temas etmek hastalığın yayılmasını hızlandırmaktadır.

Tüm dünyayı etkisi altına alan COVID-19 kaynaklı ölümler, İslam'ın bir emri olan temizliği hayatın merkezine yerleştiren ülkelerin istatistiksel verileri diğer ülkelere nazaran daha düşüktür. Temizliğe özen göstermeyen ülkelerin de salgından daha çok etkilendikleri müşahade edilmektedir.²⁰

Sağlık Bakanlığı'nın resmi sitesindeki verilerden hareketle, COVID-19'dan şu tedbirler kapsamında korunmanın sağlanabileceği belirtilmiştir:²¹

El temizliğine dikkat edilmelidir. Eller en az 20 saniye boyunca sabun ve suyla yıkanmalı, sabun ve suyun olmadığı durumlarda alkol bazlı el antiseptiği kullanılmalıdır. Antiseptik veya antibakteriyel içeren sabun kullanmaya gerek yoktur, normal sabun yeterlidir.

Eller yıkanmadan ağız, burun ve gözlerle temas edilmemelidir.

Hasta insanlarla temastan kaçınmalıdır (mümkün ise en az 1 m uzakta bulunulmalı).

Özellikle hasta insanlarla veya çevreleriyle doğrudan temas ettikten sonra eller sık sık temizlenmelidir..."²²

Görüldüğü gibi önlemlerin yarısı neredeyse el ve yüz temizliğiyle ilgilidir. Hz. Âdem'den (a.s.) itibaren Hz. Peygamber'e (s.a.v.) kadar bütün maslahatı ihtiva eden İslam şeriatı, helal dairesini olabildiğince geniş tutmuştur. "Eşyada asıl olan ibahadır" ilkesini şiar edinmiştir. Dolayısıyla eti yenen ve yenmeyen hayvanların tespitinden, salgın hastalığın olduğu bölgeye girilmeyip oranın tecrit altına alınıp girilmemesine²³ kadar her konu hakkında evrensel nitelikte hükümler koymuştur. Bu bağlamda hapşırma esnasında nasıl davranılması gerektiği ve yemekten önce ve sonra ellerin yıkanmasının gerekliliği²⁴ de dinin müntesiplerine tavsiye edilir. Netice itibariyle bu salgının, İslâmî ilkeleri düstur edinmiş ülkelere çıkması makul görülmesi gereken bir hadisedir.

Bu kapsamda İslam'ın beş temel esasından biri olan namaz²⁵ ve namaza hazırlık şartı olan abdest üzerinde duracağız. Abdest almadan başlayıp selam ile bitirmeye kadar namazın evreleri hakkında pek çok bilimsel nitelikte araştırmalar yapılmıştır. Bu araştırmaların her birini, ilgili başlıklar altında aktarıp başta salgınlar olmak üzere namazı insan

²⁰ <https://www.worldometers.info/coronavirus/#news> (30 Ağustos 2020)

²¹ Burada sadece temizlikle ilgili hususlar alınacaktır.

²² <https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/tr/covid-19-yeni-koronavirus-hastaligi-nedir.html> (29 Ağustos 2020)

²³ Buhârî, Tıb, 30; Müslim, Selâm, 92.

²⁴ Tirmizî, Şemâil, 27.bab, no:189.

²⁵ Buhârî, İman 1.

sağlığına katkısıyla ilişkilendireceğiz. Modern bilimler, namazın bünyesinde pek çok fayda bulunduğunu ispat eder.

2.2. Temizlik ve Önemi

Bilindiği üzere Kur'an, herhangi bir hadise cereyan ettikten sonra Hz. Peygamber'e (s.a.v.) nazil oluyordu. Temizlik emri, nüzul sıralamasının başlarında olup, "elbisenin temiz tutulması"²⁶ şeklinde vahyedilmiştir. Bu emrin hayatın her safhasına teşmil edildiğini gelen pek çok rivayetten anlıyoruz. Müslümanlar, şeriatın emir ve nehiyelerine sınıksız sarılmaları sonucu eşsiz bir medeniyet kurmuştur. Bu medeniyetin en önemli unsurlarından biri de *temizlik*dir. Dolayısıyla temizliğe ve temiz olmaya o kadar titiz davranmışlardır ki, İslam beldelerinin nezafeti, Batılı seyyahların yazdıkları hatırat kitaplarında uzunca anlatılmıştır.²⁷ Konuya objektif yaklaşım açısından şu bilgiyi de ilave etmek gerekir: Orta Çağ Avrupası'nda Hıristiyan din adamları "bir sene su kullanmamakla ifthar ettikleri" olmuştur.²⁸ Yine o devirde Müslüman beldelerinin merkezlerinde mevcut olan hamamları da zikretmek gerekir. Temizliğin, genelde insanlar, özelde ise Müslümanlar için büyük ehemmiyet arz ettiği Kur'an'ın bazı ayetlerinden anlaşılmaktadır.²⁹ Bu bağlamda mükellef olan her bir kimse, günde beş vakit namaz kılmak için abdest alması farz kılınmıştır.

İslam, insan temizliğinin yanında çevre temizliğine de önem vermiştir. Kolera, tifo, çocuk felci ve Hepatit gibi su vasıtasıyla yayılan salgın hastalıkların önlenmesi açısından su göletlerine bevletmenin yasaklanması hıfzu's-sıhha kapsamında değerlendirilmektedir.³⁰

İyi bir abdest de iyi bir hazırlık gerektirir. Bu noktada İslam, tuvaletten çıkınca güzelce temizlenmeyi emreder. Hz. Allah bu durumda su bulunmaması halinde temiz topraktan istifadeyi emreder.³¹ Namaz için abdeste hazırlık aşamalarından biri olan istincanın (tuvalet sonrası temizliğin), mikrop ve bakterilerin birikmesi sonucu meydana gelen iltihaplardan idrar yollarını koruduğu modern tıbbın verilerince tespit etmiştir. İstincanın özellikle şeker hastalarına çok faydası belirtilmiştir. Zira idrarda yüksek

²⁶ Müddessir, 56/4.

²⁷ Hunke Sigrid, *Avrupa'nın Üzerine Doğan İslâm Güneşi*, (Çev. S. Sezgin), Bedir Yayınevi, İstanbul, s. 401-402.

²⁸ <https://archive.islamonline.net/9556> (25.Ağustos.2020): bkz: Ural Tacettin, *Papa Bir Puttur*.

²⁹ Maide, 5/6; Bakara, 2/222; Tevbe, 9/108; Enfâl, 8/11.

³⁰ Halebî, İbrâhim b. Muhammed, *Halebî*, s. 20.

³¹ ...Eğer hasta olur veya yolculuk halinde bulunursanız yahut sizden biriniz ayakyolundan gelirse ya da kadınlara dokunup da -bu durumlarda- su bulamamışsanız o zaman temiz bir toprağa yönelin (teyemmüm edin); yüzlerinize ve ellerinize sürün. Şüphesiz Allah çok affedici ve bağışlayıcıdır. (Nisa, 4/43.)

miktarda şeker mevcuttur. İdrar kalıntıları istinca yapılmadığı surette idrar yollarında kalacağından o bölgede yara ve iltihabın oluşması muhtemeldir.³²

1963 yılında İngiltere’de, özellikle korku ve paniğe yol açan Dundee³³ şehrinde tifo hastalığı baş göstermiştir. Büyük çaba gösterilmesine rağmen salgının önü bir türlü kesilememiştir. Uzmanlar, sonunda tüm basın araçlarını kullanarak bildirme yayınlar. Bildirgede “tuvalette, tuvalet kâğıdı yerine suyun kullanılması” yer alır. İnsanların bildirme uyması sonucu tifo salgını kontrol altına alınmıştır³⁴

2.3. Abdestin Teşri’i Hikmeti

Abdest, namazın ön şartlarından biridir. Namaz ise, Allah’ın (c.c.) huzuruna durup O’nun yüceliğini celâl ve keremini tazimdir. Bu sebepten ötürü namaz kılanın çok temiz olması gerekir. Çünkü Hz. Peygamber (s.a.v.), “Allah temizdir, temizler olanları sever.”³⁵ buyurarak bu gerçeği dile getirir.

*“Ey iman edenler! Namaza kalkacağınız zaman yüzlerinizi, dirseklerinizle beraber ellerinizi ve başlarınıza mesh edip her iki topuğa kadar da ayaklarınızı yıkayın.”*³⁵

Abdestin sadece şekilsel bir temizlik olmadığı, İslam’ın şiarı olduğu ve ahirette Müslümanların tanınmasına vesile olacağı ayrıca hadis kaynaklarında geçmektedir.³⁶ Dolayısıyla Klasik fıkıh kitaplarının haşiyelerinde, “gün boyu abdestli bulunma”nın teşvik edilmesi abdestin, İslam’ın şiarı olduğunun kanıtıdır.³⁷

Gün boyu dünya meşgalesiyle uğraşan insanın cildi her bir cm²de adedi milyonları bulan mikroplara maruz kalmaktadır. Dolayısıyla vücudunun açık kalan kısımları, dışarıdan gelebilecek bakterilere temas edecektir. Abdest alındığında ise bu toz, mikrop vb. şeylerden herhangi bir eser kalmayacaktır.³⁸ Aralık 2019’dan beri pek çok alanda etkisini menfi cihetten hissettiren COVID-19 salgınına karşı, abdestin faydalı olacağı aşikârdır.

Londra Kraliyet Doktorlar Derneği üyesi ve aynı zamanda Kalp ve İç Hastalıkları İstişare Kurulu üyesi Dr. Ahmed Şevki İbrahim şu açıklamayı yapmıştır:

³² Ahmed, Yusuf el-Hâc, *el-İ’câzü’l-İlmî fi’l-Kur’âni’l-Kerîm ve’s-Sünneti’l-Mutahhera*, s. 926.

³³ Dundee şehri, İskoçya sınırları içinde yer almaktadır. İskoçya ise Büyük Britanya Krallığını oluşturan dört ülkeden biridir.

³⁴ Ahmed, *el-İ’câzü’l-İlmî fi’l-Kur’âni’l-Kerîm ve’s-Sünneti’l-Mutahhera*, s. 927.

³⁵ Müslim, İman, 147.

³⁶ “...Bir adamın alnı ve ayakları ak olan bir atı olduğunu düşünün. Adam bu atını hepsi de simsiyah olan bir at sürüsü içinde bulamaz mı?... İşte onlar da abdestten dolayı yüzleri nurlu, el ve ayakları parlak olarak gelecekler. Ben önceden gidip havuzumun başında ikram etmek için onları bekleyeceğim...”Malik; Muvatta, Taharet,28.

³⁷ Kudûrî, Ebû’l-Hüseyn Ahmed b. Ebî Bekr Muhammed b. Ahmed, *el-Kitâb*, s. 2.

³⁸ Ahmed, *el-İ’câzü’l-İlmî*, s. 930-931.

“Bilim adamları, suyun üzerine abdest esnasında, insanın kas ve sinirlerinin rahatlamasına yol açan, vücudu, yüksek kan basıncı, ağrı, sıkıntı ve gerginlik hallerinden kurtaran parlak ışınların inip, negatif iyon ışınlarını azalttığı sonucuna ulaşmışlardır.”³⁹

Nitekim Amerikalı bilim adamlarından birisi bu açıklamayı şöyle teyit etmiştir: Suyun büyüleyici bir etkisi vardır. Şu kadar var ki, su zerreciklerinin el ve yüze teması, insanı rahatlatan ve ondaki stresi gideren en önemli unsurdur.⁴⁰

Abdestin sağlık yönünden faydaları ülkemizde de araştırma konusu olmuştur. Bu sahada Haluk Nurbaki'nin (ö. 1997), büyük mesafe kat ettiği anlaşılmaktadır.⁴¹

2.3.1. Abdestin Dolaşım Sistemine Katkıları

Namaz öncesi alınan abdestin mucizevî faydaları vardır. İnsan vücudunda 100.000 km civarında damar olduğu söylenmektedir.⁴² Sıkıntı, stres, dengesiz beslenme gibi çeşitli sebeplerden dolayı kalpten, vücudun uç noktalarına kan pompalama fonksiyonu zayıflamaktadır. Konuyla ilgili olarak ülkemizde yapılan bir çalışmada uzmanların görüşü şu şekildedir:

“Bu tehlikeli gidişten uzaklaşmanın en pratik ve en sağlam yolu, damarlara genç yaşlardan başlayarak esneklik kazandırmaktır. Özellikle beyin dolaşımı ve kalpten uzak düşen ayak ve el damarlarında bu jimnastiğin yapılması zorunludur. Bunun en kolay yolu, damarları ısı farkı ile açıp kapayan su ile yıkama sistemidir.”⁴³

14 Asır önce çöl ortamında abdestin Müslümanlara farz kılınması insanların sağlığı açısından çok önemli bir *teşri'*dir. Nitekim o dönemde mevcut olan diğer kültür ve medeniyetler İslam'la mukayese edildiğinde böyle bir uygulama sağlık ve temizlik açısından eşsiz bir öneme sahip olduğunu söylenebiliriz.

2.3.2. Vücudun Korunma Sistemine Katkıları

Abdestin sağlık açısından, faydalarından biri de; (lenf) korunma sistemine sağladığı yararadır. Bu faydayı şöyle izah edebiliriz:

“Lenf damarları içerisinde dolaşan, kan plazması ve lenf proteinlerinden oluşan dolaşım sıvısına lenf denir. Lenf sistemi (korunma sistemi) ise lenf sıvısı, lenf damarları ve lenf düğümlerinden oluşan ve vücudun içinde bezler, kanallar ve alanlar oluşturan ve beyin

³⁹ Ahmed, *el-İ'câzü'l-İlmî*, s. 934.

⁴⁰ Ahmed, *el-İ'câzü'l-İlmî*, s. 934.

⁴¹ bkz. Nurbaki Haluk, *Namazın Sırları*.

⁴² Nurbaki, *Namazın Sırları*, s.12.

⁴³ Nurbaki, *Namazın Sırları*, s.14.

hariç vücudun her yerinde devamlı dolaşan lenf sıvısını taşıyan bir organ sistemidir. İkinci bir dolaşım sistemi olarak tanımlanabilecek olan lenf sistemi yine de yapısı itibariyle dolaşım sisteminden çok farklıdır.”⁴⁴

Lenf (beyaz kan) damarlardan daha hassas olduğu için, birçok hastalıklara sebep olabilmektedir. Abdest ve gusül sayesinde lenf damarları esnek tutulur ve merkezi konumunda olan ağız ve burun arkası devamlı surette temiz tutulup uyarı kazandırarak, kanser gibi muhtelif hastalıkları önlemede ciddi yararlar sağlamaktadır.⁴⁵

2.3.3. Statik Elektriği Giderici Etkisi

Son yıllarda insanların kullandığı elbise ve ayakkabı gibi plastik ihtiva eden giysiler, insan vücudunda statik elektriğin oluşmakta ve insanın sinir sistemine olumsuz yönde etkileri olmaktadır. Bu etkilerden biri de yüzdeki kasların erkenden esnekliğini kaybetmesine ve vücut kırışıklığına neden olmaktadır.

“Vücudun statik elektriğinin aşırısını dışarı atmanın iki yolu vardır. Birincisi; çıplak el ve ayakla toprağı elleyerek bir nevi toprak hattı yapmak. İkincisi ise su ile yıkanarak bu elektronları dışarı aktarmak.”⁴⁶

Bu açıklamalardan yola çıkarak teyemmümün abdest yerine geçmesi, insan mantığına ters gelebilir. Ancak Şâri’, teşri’ ortamındaki sosyolojik şartları nazarı itibara alarak insanın ikinci hammaddesi olan toprağı temizlenme aracı kılmıştır.⁴⁷

Güneşte ısıtılmış su ile abdest almanın mekruh olmasını hikmeti; fıkıh kitaplarında renk, koku ve tattan oluşan suyun vasfının kaybolması diye izah edilmektedir. Bunu bilim “*bu tarz sular iyonizasyonunu kaybettiğinden elektron boşaltma kabiliyetini yitirir*” şeklinde açıklar.⁴⁸

İnsana fayda açısından Şâri’in, hüküm koymadaki gayesi ile bilimsel araştırmalar paralellik arzetmektedir. Nitekim açıklamalardan da anlaşılacağı üzere abdestle ilgili bulgular da bunu açıkça göstermektedir.

2.3.4. Trahom Hastalığına Çare Olması

⁴⁴ <http://www.insanvucudu.net/lenf-sistemi.html>. (14. Aralık 2018).

⁴⁵ Nurbaki, *Namazın Sırları*, s.15.

⁴⁶ Nurbaki, *Namazın Sırları*, s.16.

⁴⁷ Senendecî, *Mevâhibü'l-Bedi'*, s.12-13.

⁴⁸ Nurbaki, *Namazın Sırları*, s.17.

Abdest, trahom hastalığına karşı panzehir vazifesi görür.⁴⁹ *Trahom*: Konjunktiva'daki büzüşme nedeniyle göz kapaklarında meydana gelen, tedavi edilmediği takdirde körlüğe sebep olan bir hastalıktır.⁵⁰ Abdestin, trahom hastalığına çare olduğu Alman Profesör Köln tarafından tespit edilmiştir.⁵¹

Bu hastalık geri kalmış ülkelerde ve hijyenik koşullara dikkat edilmeyen mekanlarda nüksetmektedir. Ancak, abdest alındığı zaman böyle bir tehlikeye maruz kalma ihtimali de azalmaktadır.

2.3.5. Mikroplardan Koruması

Gün içerisinde, her bir m²'de bulunan ve adedi milyonlara ulaşan mikroplar, insan cildinin dış yüzeyine daima saldırı halindedir. Bu mikroplar, abdest esnasında uzuvların (sünnet üzerine) güzel bir şekilde ovulmasıyla vücuttan atılmış olur.⁵² Abdestin objektif bir şekilde değerlendirilmesi, Hz. Peygamber devrinde yaşayan İslam Medeniyeti ile diğer medeniyetler mukayese edildiğinde ancak anlaşılabilir.

Yüz temizliği yüzün dışını, ağızımızı, burnumuzu, kulaklarımızı temizlemeyi içerir. Bu organların temizliği de hijyen açısından sayısız faydalar içermektedir. Şöyle ki:

Mazmaza: Yeni yapılan araştırmalar, mazmazanın ağız ve yutağı mikrop ve iltihaplardan koruduğu, yemek esnasında dişlerin arasında kalan yiyecek artıklarının temizlenmesiyle diş çürüklerine karşı koyduğunu tespit etmiştir. Mazmaza, ayrıca ağızdaki bazı kasları dinçleştirir ve kuvvetlendirir. Mazmazayla, ağızdaki kasları hareket ettirmenin kişiyi ruhen sakinleştiği uzmanlar tarafından tespit edilmiştir.⁵³

İstinşak: Mısır'da bulunan İskenderiye Üniversitesi doktorlarının yaptığı bilimsel araştırmaya göre, devamlı surette abdest alıp istinşak yapan kimsenin burnu, abdest almayanlara nispetle bakteri iltihap ve mikroplardan daha temiz olduğu gözlenmiştir. Mikroskop vasıtasıyla yapılan tetkik neticesinde, namaz kılmayan kimselerin burnunda pek çok bakteri bulunduğu ve bu bakterilerin hastalığa sebebiyet verdikleri ortaya çıkmıştır.⁵⁴

İstinşak, vücuda burun yoluyla bulaşan enfeksiyonu engellemesi itibarıyla önemli bir tedbir olarak düşünülebilir. Nitekim Hz. Peygamber, abdestte istinşak yaparak bizlere

⁴⁹ Duman Süleyman, *Abdestin Hikmetleri*, s.45.

⁵⁰ <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/trachoma>. (17 Kasım 2018)

⁵¹ Duman, *Abdestin Hikmetleri*, s.45.

⁵² Ahmed, *el-İ'câzü'l-İlmî*, s. 930-931.

⁵³ Ahmed, *el-İ'câzü'l-İlmî*, s. 931.

⁵⁴ Ahmed, *el-İ'câzü'l-İlmî*, s. 931;Rabih, *el-İstişfâbi-Salâti*, s. 15.

rehberlik etmiştir.⁵⁵ Burnu -sünnet üzere- üç kere yıkamanın da faydalı olduğu gözlemlenmiştir. Bu bağlamda burun deliği, rutubetten korunmak suretiyle rahat bir şekilde nefes almaya yardımcı olur.⁵⁶ Böylece devamlı surette abdest alan kimselerin burnu mikroplardan arınarak temiz olur.

El ve Yüzü Yıkama: Vücuttan salgılanan yağ ve deriye sirayet eden toz, mikropların çoğalıp yayılmasına sebep olmaktadır. Elleri (dirseklerle beraber) ve yüzü yıkamak vücudu söz konusu kalıntılardan temizleyerek korumaktadır.⁵⁷

Ayakları Yıkama: Vücudun bütün sistemleri ayakta olması sebebiyle bu organın yıkanması, vücuda sekînet ve dinginlik hissi vermektedir.⁵⁸

2.3.6. Cilt Kanserinden Koruması

Abdestin, cilt kanserine karşı vücudu koruduğu yapılan araştırmalarla tespit edilmiştir. Abdest sayesinde abdest uzuvları, her zaman nemli olmaktadır. Bu nedenle abdest, cilt kanseri nedenlerinden biri olan mor ötesi ışınlarla karşı koruma sağlamaktadır.⁵⁹ Bilimsel araştırmalarda kanserin pek çok nedeni zikredilmekle birlikte bazı cilt kanserlerinde abdestin koruma sağladığı bilimsel çevrelerce ifade edilmiştir.

2.4. Namaz ve Beden Eğitimi

Çağımızda yazılı ve görsel sahada kitle iletişim araçlarının çoğalmasıyla beden eğitimi hareketlerine ilginin oldukça arttığı gözlemlenmektedir. Bu bağlamda vücut geliştirme, yağları eritme vb. gayelerle TV ve video kanalları vasıtasıyla tüm dünyada canlı yayın programları tertip edilmektedir. Muhtelif programlarda tavsiye edilen hareketlerin neredeyse tamamının namazda bulunduğu aşikârdır. Ara vermeden zayıflamak amacıyla yapılan sportif hareketler vücudu yordduğu halde namazın farklı vakitlerde olması, vücudu yormamaktadır. Bu durumda kalp hastalarını yormamakta onlara çok iyi gelmektedir. Oysa kalp hastalarına spor yapmak ya yasaktır ya da belirli hareketlerle sınırlandırılmıştır.

İnsanlar tarih boyunca doğal ortamda yaşamaları sebebiyle daima hareketli bir hayat sürdüklerinden obezite, şişmanlık gibi hastalıklar bilinmezdi. Son yıllarda tüm insanlığın

⁵⁵ Müslim, Tahâre, 18.

⁵⁶ Rabih, *el-İstişfâbi's-Salâti*, s. 16.

⁵⁷ Ahmed, *el-İ'câzü'l-İlmî*, s. 931.

⁵⁸ Ahmed, *el-İ'câzü'l-İlmî*, s. 931.

⁵⁹ Ahmed, *el-İ'câzü'l-İlmî*, s. 932.

ortak sorunu olan aşırı kilo problemine karşı İslam, çağlar öncesinden Oruç, Hac ve Namaz ibadetini teşri' eylemiştir.

İnsanın kas ve adalelerin, ölüncüye kadar intizamlı bir şekilde, çalışması için namaz kılmak şarttır. Çünkü Şâri' kas ve adaleleri, bir sistem üzerine yaratmıştır.⁶⁰ İslam dinindeki namaza karşılık, Batı Medeniyeti beden eğitimi hareketlerini 19.yüzyıldan itibaren yaygınlaştırmıştır.

Teknolojik gelişmeler karşısında insan hayatı oldukça kolay hale gelmiştir. Fabrika, liman ve inşaat gibi birçok iş sahasında vinç ve robotların devreye girmesiyle insanlar daha az çalışmakta ve hareketsiz kalmaktadır. Namaz bütün bu hareketsizliklere bir çare olmaktadır.⁶¹ Ayrıca namaz hareketleri, vücudun çok kullanılan eklemleri ile ilgili olduğu için eklem sağlığına katkı sağlar.

Namaz, bazı zamanlarda kan basıncının düşmesine sebep olan uzun süreli oturma gibi, insanın ani hareketlere karşı uyum göstermesine yardımcı olmaktadır.⁶²

Namazla ilgili olarak şu faydaları sayabiliriz: Kalbin çalışması, hücrelerin canlanması, kan dolaşımının gelişmesine yardımcı olması, sindirim sistemini aktif hale getirmesi, kabızlığa, uykusuzluğa, vücudun formda olması, fiziksel kusurları örtmesi, konsantrasyona yardımcı olması, hafızayı kuvvetlendirmesi ve cesaret aşılması ve diğerleri şeklindedir.⁶³

2.5. Namaz Kas İlişkisi

İnsan vücudu doğal olarak kaslarla doludur. İnsan uzun süreliğine oturup hareketsiz kaldığı zaman kaslar, uzun süre hareket etmediği için gerilip zayıf düşer.⁶⁴ Örnek vermek gerekirse, her gün masa başında çalışan biri, uzun süre hareket etmediği için doğal olarak kaslarının gerilmesi ve omurgasının zarar görmesi muhtemel olacaktır. Uzun süre hareketsizlik sebebiyle kalp hastalıkları, kan basıncının zayıflaması ve eklem ağrıları gibi pek çok hastalığa maruz kalacaktır.⁶⁵

Konuyla ilgili dikkat çekici bir diğer örnek ise günümüz gençlerinin Play Station bağımlılığıdır. Saatlerce oynayan oyun sonunda bedeninin büyük kısmı hareketsiz kalmakta ve kaslar zarar görmektedir. Bu bağlamda İtalyan futbolcu Alessandro Nesta'nın, saatler

⁶⁰ Tarşe Adnan, *es-Salâtü ve'r-Riyâda*, s.19.

⁶¹ Tarşe, *es-Salâtü ve'r-Riyâda*, s.30.

⁶² Tarşe, *es-Salâtü ve'r-Riyâda*, s.30.

⁶³ Tarşe, *es-Salâtü ve'r-Riyâda*, s.50.

⁶⁴ Tarşe, *es-Salâtü ve'r-Riyâda*, s.17.

⁶⁵ Tarşe, *es-Salâtü ve'r-Riyâda*, s.17-18:

süren Play Station oyununun akabinde parmağından sakatlanmıştır.⁶⁶ İlk anda akla şöyle bir soru gelebilir: *Hareket etmeyen kişi enerji harcamadığı için dinlenmiş olmaz mı?* Soruya şu şekilde cevap verilir: Bilimsel veriler çerçevesinde yapılan araştırmalar işaret ediyor ki, namaz vakitleri; insan fizyolojisinin tamamen aktif olduğu saatlere denk gelmektedir.⁶⁷

Dolayısıyla günün muayyen vakitlerinde namazın ifasıyla kasların zinde olduğu kemiklerin güçlendiği tespit edilmiştir. Gelişme devresinde sağlam olan kemik yapısı, hayatın ilerleyen safhasında sağlamlığını yitirmesiyle zayıflama, eğilme ve kırılmaya başladığı bilinmektedir. Kemiğin zindeliğini sürdürmenin yollarından biri de hiç şüphesiz namazdır. İslam, kemiklerin zayıflamasından kaynaklanan hastalıklara karşın her gün 40 rekât namaz kılmayı teşrî' eylemiştir.⁶⁸

Yapılan bir araştırmada -her ne kadar Batı ülkelerinde yapılmış olsa da-, kemik kırılmalarına erken diye nitelendirilen yirmili yaşlarda (%30) daha az rastlanıldığı gözlemlenmiştir.⁶⁹ Yaşlılık evresinde ise kemiklerin dejenere olduğundan vücudun zarar gördüğü ve kırık dokuların değişikliğe uğradığı mülahaza edilmiştir.⁷⁰

Namazda bulunan değişik hareketler, kemik dokusu, kırık dokusu ve eklem yerlerini güçlendirdiği gibi, kemik erimesi, eklem sertliği vb. hastalıklardan koruyarak vücudun aktif kalmasına yardımcı olmaktadır.⁷¹

Yine Ezher Üniversitesi Tıp Fakültesi doktorlarından bir grubun icra ettiği araştırmada, namazın kıyam, rükû ve secdeden ibaret üç safhası inceleme konusu olmuş, bu neticede namazın, günlük hayatta kullanılmayan eklemlerin çalıştırılmasıyla vücudun formda kaldığı tespit edilmiştir.⁷²

Ölünceye kadar kılınan namaz⁷³, âdemoğlunun dünyevi menfaatlerine de uygun düşmektedir. Dolayısıyla günlük mutlak olarak yapılması gereken hareketleri içinde barındırması sebebiyle koruyucu hekim mesabesinde olduğu rahatlıkla söylenebilir.

2.6. Hamilelik

⁶⁶ <https://www.goal.com/tr/galeri-listesi/futbol-tarihinin-en-ilgincliklari/uwqsknf478le1tad2f8fu1x3v#ivxwv4dchfrq1wozm6nuues28> : (29. 08. 2020)
https://www.sabah.com.tr/yazarlar/taskin/2005/10/12/playstation_nesta_yi_sakatladi. (29.08.2020)

⁶⁷ Ahmed, Yusuf el-Hâc, el-i'câzü'l-ilmî fi'l-Kur'âni'l-Kerîm ve's-Sünneti'l-Mutahhera, s. 937.

⁶⁸ Rabih, *el-İstişfâ bi's-Salâti*, s. 85.

⁶⁹ Rabih, *el-İstişfâ bi's-Salâti*, s. 86.

⁷⁰ Rabih, *el-İstişfâ bi's-Salâti*, s. 89.

⁷¹ Rabih, *el-İstişfâ bi's-Salâti*, s. 92.

⁷² Rabih, *el-İstişfâ bi's-Salâti*, s. 95-99.

⁷³ Hicr, 15/99.

Bu başlık altında namaz kılan hamile hanımların diğer hanımlara nazaran daha sıhhatli doğum yaptıkları ele alınacaktır. Dr. Adnan et-Tarşe, eserinde hamile kadınların, sezaryensiz rahat bir şekilde doğum yapmaları için, günlük beş vakit namazı muntazam olarak kıldıkları takdirde sağlıklı bir doğum gerçekleştirebileceğini ifade etmiştir. Aynı zamanda doğum sancısı ile beraber korkuların kas gerilmesine sebep olabileceği, bu sebeple doğacak olan bebeğe zarar verebileceğini de eklemiştir.⁷⁴ Hamilelikte kadınların namaza devam etmesi, doğum esnasında sıkıntıları önlemeye yardımcı olmaktadır.

İnsanın dış görünüşü fiziki yapısı kas ve iskeletten müteşekkildir. İnsanın hareket etmesine sebep olan kuvvetin kaynağı kaslardır. Kaslar, erkeklerin vücudunda %42, kadınlarda ise %36 oranındadır. Namazda, abdestten başlayıp selam verinceye kadar neredeyse bütün kaslar ve adaleler çalışmaktadır. Günde beş vakit namaz kılan kimse, sünnetleri ile beraber 40 rekât namaz kılarak 40 defa rükûa gitmektedir. Rükûa gidildiğinde vücudun bütün kasları ve mafsalları kuvvetlenir, omuriliğin esnekleşmesi ve kuvvetlenmesine, böbreklerin aktif olarak çalışmasına ve göğsün esnekleşmesine, sindirim sisteminin faal olarak çalışmasına yardımcı olur, vücutta gerginliği giderir, kan basıncını düzenler.⁷⁵

2.7. Sırt Ağrıları

Teknolojik gelişmelere bağlı olarak hareketsiz kalma süresi artan insan, hareketsizliğe bağlı hastalıklarla karşı karşıya kalmıştır. Sırt ağrıları da bu hastalıklardan biridir. Sırt ağrısı, Batı toplumunun muzdarip olduğu hastalıklardan olup, baş ağrısının ardından ikinci sırayı işgal etmektedir. Yapılan araştırmalar gösteriyor ki, insanların % 80'i mezkûr hastalığa maruz kalmıştır. ABD'de 6,5 milyon insanın sırt ağrıları sebebiyle yataklık olmakta, her ay 1,5 milyon kişinin kliniklere sırt ağrısı şikâyetleriyle müracaat etmektedir. Bu hastalığın tedavi ve ilaç masrafları ABD maliyesine büyük yük getirdiği istatistiklere yansımaktadır.⁷⁶

Namazın rükünlerinden kıyam, insanın adeta günlük hayatta yapması gereken "dik durma egzersizi"nin hareketidir. Kıyamda bir müddet ayakta kalmak suretiyle vücudun dik durması sağlanır. Böylece sırt kaslarının güçlendirilmesi suretiyle ağrıların oluşmasına mani olunur. Ayrıca kıyam esnasında rükû ve kavme hareketleriyle vücudun kambur olma ihtimali ortadan kalkmış olur.⁷⁷

⁷⁴ Tarşe, *es-Salâtü ve'r-Riyâda*, s.70-71.

⁷⁵ Tarşe, *es-Salâtü ve'r-Riyâda*, s.114.

⁷⁶ Rabih, *el-İstişfâ bi's-Salati*, s. 100.

⁷⁷ Rabih, *el-İstişfâ bi's-Salati*, s. 112.

Namaz esnasında yapılan her hareket sonunda, kıkırdak sıvısının devamlı surette kıkırdak çekirdeğine girerek bu bölgenin yenilenmesine ve korunmasına katkı sağlar. Batı ülkelerinde namaz mefhumu olmadığından zikredilen yenilenme gerçekleşmemektedir. Dolayısıyla yaşı ilerleyen kadınlar ve erkeklerde kamburluk, kaslarda sertleşme vb. bulunmasından ötürü koltuk değneği kullanılmaktadır.⁷⁸

Namaz hareketlerinin sağladığı faydalar göz önüne alındığında söz konusu hareketsizliğe bağlı oluşan sırt ağrılarını önleyici bir tedbir olduğu görülmektedir.

2.8. Bacaklardaki Varislere İyi Gelmesi

Yapılan ilmi araştırmalar neticesinde, varis hastalığına yakalanan kimselerin %90'ı namaz kılmamaktadır. Namaz kılanların bacağına alt kısmında bulunan atardamarların hidroksit/ hidroksil oranı %16.43 iken, namaz kılmayanların oranına (%26.13) göre daha azdır.⁷⁹

Namaz esnasında yapılan hareketlerin dolaşım sistemine olumlu yönden fayda sağladığı görülmüştür. Zira vücuttaki kan, beyinden ayak parmaklarına kadar kolayca tevzi edilmektedir. Bu durum tıbben "Hidrostatik basınç" şeklinde isimlendirilmektedir.⁸⁰

Dr. Tevfik Alvan, 1986'da Mısır'da bulunan İskenderiye Üniversitesi Tıp Fakültesinde, "namazın, bacaklarda meydana gelen varis hastalıklarına iyi geldiğini" yüksek lisans tezinde ispat etmiştir.⁸¹

2.9. Namazın Yaşlıların Sağlığına Katkısı

Dr. Adnan Tarşe'nin de eserinde yer verdiği üzere Astrond (60) ve Hutschecher (83) adlarında ve boyları; 1,96 metre'den uzun olup, fiziki, ruhi ve akli durumları gayet iyi olan iki gayri müslimin, bu kadar dinç kalmalarının sebebi sorulur. Cevap olarak; Müslümanların günde beş vakit camiye yürüyerek gittikleri gibi mutat yürüyüş yaptıklarını, yine günlük beş vakit namaz kıldıkları gibi, günlük namaza benzer sportif hareketler yaptıklarını ifade etmişlerdir.⁸²

Müslüman olan bir kimse, namazı mahza Allah'ın (c.c.) rızasını kazanmak için yapmaktadır. Bu maksat ve gayenin yanında diğer maslahatlar kendiliğinden gelecektir. Lakin bu durumun tersi olursa, namaz Müslüman için şekilden öteye gidemez. Zira o

⁷⁸ Rabih, *el-İstişfâ bi's-Salati*, s. 114-115.

⁷⁹ Tarşe, *es-Salâtü ve'r-Riyâda*, s.239-240; Rabih, *el-İstişfâ bi's-Salati*, s. 68.

⁸⁰ **Hidrostatik basınç:** Bir sıvının, kendisini çevreleyen duvar yüzeylerine yaptığı basıncı ifade eder. https://tiplopedi.com/Hidrostatik_bas%C4%B1n%C3%A7 (28 Ağustos 2020)

⁸¹ Rabih, *el-İstişfâ bi's-Salati*, s. 67.

⁸² Tarşe, *es-Salâtü ve'r-Riyâda*, s.19.

namazda ihlâs ve samimiyet yoktur. Bu durumda sadece maddi kazançtan söz edilir. Manevi kazançtan asla söz edilemez.

Yaşlılar için namaz, “koruyucu hekim” vazifesi görmektedir. Bu sebeple, yaşlıların camiye ve namazı terk edip cemaat sevabından mahrum kalmaları doğru olmaz. Zira camiye giderken kat etmiş olduğu mesafe, onlar için sportif faaliyet olmakla beraber, yaşlılığın ileri seviyesinde meydana gelen kalp hastalığı ve damar tıkanıklığı gibi hastalıkların ertelenmesine sebep olmaktadır.⁸³

Yaşlıların en çok müşkil duruma düştüğü sebeplerden birisi olan bunama ve hafıza kaybına karşılık, defalarca secde edip beyinlerine kan pompalanması sebebiyle namaz, onlar için eşsiz bir ibadettir. Bahse konu olan hastalıkların Batı ülkelerinde özellikle de İngiltere’de vuku bulunduğunu ifade etmek gerekir.⁸⁴ Günümüz tıp ilminde *demans* diye isimlendirilen bunama hastalığına yakalanma oranı, namaz kılan yaşlılarda diğerlerine nazaran daha az rastlandığı bilimsel olarak tespit edilmiştir.⁸⁵

2.10. Hayat Enerjisi Üretmesi

Namazın sağlık açısından faydaları her zaman araştırma konusu olmuştur. Kahire biyoenerji sistemi uzmanı Dr. İbrahim Kerim, namazın sağlık yönünden faydaları hakkında bir takım veriler elde etmiştir. Namaz öncesi alınan abdest, Namaz esnasında getirilen tesbih, Allah’ı zikretme vb. şeylerin insan ruhunda birtakım faydaları olduğunu ifade eden Dr. Kerim, “tahiyatta teşehhüd esnasında, sağ elin şahadet parmağını kaldırma hareketinin vücutta ruhi enerjiler tespit ettiğini, ancak sol parmakta aynı enerjiyi göremediğini” ifade etmiştir. Dr. Kerim, namaz için okunan ezanın, sadece davetten ibaret olmadığını, ayrıca Müslümanların ruhunda enerji ürettiğini de sözlerine eklemiştir.⁸⁶

Tıp biliminin hastalıklara karşı aciz kaldığı durumlarda namaz ibadetinin “can simidi” gibi geldiğini dile getiren doktorlar, namaz kılan Müslümanların ruhen diri olarak hastalıklara karşı direnç göstermeleri karşısında ilaç tedavisinin teslim bayrağını kaldırdığını ifade etmektedirler. Bu durum karşısında namaz ibadetini incelemeye alan bilim adamları, namazın ışın saçan Radyum elementi gibi olduğunu ve kişide bitmek tükenmek bilmeyen enerji meydana getirdiğini ifade etmişlerdir.⁸⁷

⁸³ Tarşe, *es-Salâtü ve'r-Riyâda*, s.65.

⁸⁴ Tarşe, *es-Salâtüve'r-Riyâda*, s.66.

⁸⁵ Gürsu, Orhan, *Nöropsikoloji, Din ve Psikolojik İyi Oluş*, Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, c. 10, sayı 53, s.508.

⁸⁶ Altun, Hz. Peygamber Sünnetinde Sağlık mucizeleri, s.48-49.

⁸⁷ Şerif, Muhammed İbrahim, *eş-Şeâiru'l-İslâmiyye*, s. 19.

2.11. Ömrü Uzatması

Namazla ilgili en çok bilimsel araştırma yapılan ülkelerden biri ABD'dir. ABD'nin Iowa Üniversitesinde yapılan araştırmada 65 yaş üzeri 550 hasta üzerinden yapılan deneylerde, mescit ve camilere giden Müslümanların, dini inancı olmayan ateist insanlara nispetle %35 daha fazla yaşadıkları görülmüştür. 12 senelik zaman zarfında yapılan araştırmalarda gözlemlenen, 65 yaş üzeri ateistlerden %52 sinin öldüğü, haftada bir veya iki gün mabetlere gidenlerin ise %85 inin yaşadığı görülmüştür.⁸⁸ Araştırma sonuçlarının yayımlandığı "Port Of Family Medicin" dergisinde Prof. Dr. Daniel Hall şu tespitlerde bulunuyor: "Namaz ve dua ibadeti esnasında hissedilen sükûnet ve gevşeme ve rahatlık sebebiyle vücut, stresin yol açtığı yüksek kolesterole karşı bir madde salgılıyor. İbadetle yaşayan insanın psikolojisi düzeldiği için, yüksek kolesterole karşı korunmuş olur, bu da kişinin daha fazla yaşaması anlamına gelir. Yapılan gözlem ve araştırmalara göre ibadetli insan, 3 yıl bir ay daha fazla yaşar."⁸⁹ Günde beş vakit namaz kılan bir Müslüman, rabbiyle barışık olup halini arz etmesi onun tevekkül melekesinin gelişmesine katkı sağlar.

2.12. Sindirim Sistemini Rahatlatması

Yaşamın devamlılığı için, insan doğal olarak gıdalar almak ve aldığı gıdaları eritmesi için hareket etmesi gerekmektedir. Ancak hareket etmediği zaman yenilen gıdaların vücutta birikmesiyle hazım zorlaşır. Vücut hareket ettiği zaman sindirim sistemi kolaylaşır, sağlıklı bir hayat sürdürülür.

Vücudun hareketli olması gerektiği ile ilgili, 19. yüzyılda yaşayan Fransız Doktor Tiso "Hareketlerin başlı başına pek çok ilaçlara alternatif olduğunu, bütün ilaçlar ve tedavi yöntemlerinin, hareketin vermiş olduğu tesiri veremeyeceğini" ifade etmiştir.⁹⁰ 19. yüzyılda, İsveç beden eğitimi okullarının, namaz hareketlerinden esinlenerek İsveç beden eğitimi patentini almıştır.⁹¹ Şâri', bu bilgileri ihtiva eden namazı, hikmeti gereğince, insanların maslahatlarını gözeterak on dört asır önce, İslam âlemine farz kılmıştır. (NİSA: 4/103)

2. 13. Asfeksi Ölümlere Çaredir

Asfeksi ölümleri, adli tıp derslerinde otopsi ile alakalı konularda işlenmektedir. Asfeksi ölümlerin çarelerinden biri de sabah namazıdır. Uyku, hadiste de belirtildiği gibi, bir nevi

⁸⁸ Altun, Hz. Peygamber Sünnetinde Sağlık Mucizeleri, s.51.

⁸⁹ Altun, Hz. Peygamber Sünnetinde Sağlık Mucizeleri, s.51.

⁹⁰ Tarşe, es-Salâtü ve'r-Riyâda, s.19.

⁹¹ Tarşe, es-Salâtü ve'r-Riyâda, s.25.

ölüm halidir. Sabah namazına kalkarak vücudun uzun süre hareket etmeyen dış organları ve yavaş çalışan iç organları, sabah namazı ile zindeliğine kavuşmuş olmaktadır.⁹²

“**Asfeksi**; havasızlık ya da oksijen azlığı-yokluğu anlamında kullanılmaktadır. Yetişkin bir insanda arter kanında PO₂ ortalama 80-90 mmHg, PCO₂ 40 mmHg'dır. 60 yaş üstü kişilerde ise PO₂ 60-85 mmHg'dır. Genel olarak PO₂'nin 60 mmHg'dan düşük, PCO₂'nin ise 50 mmHG'dan fazla değerinde olması “hipoksi” olarak kabul edilir ve solunum yetmezliğine yol açar.”⁹³

Asfeksi ölümlerin sebepleri; havası bozulmuş yerlerde soluma, solunum yollarına girişinin mekanik olarak engellenmesi, göğüs ve karnın solunum hareketlerini engelleyecek şekilde sıkıştırılması ve solunum hareketlerinin felcidir.⁹⁴ Gece ve sabah namazlarına devam eden kimsede bu tür bir hastalıkla karşılaşma oranı, diğer kimselere oranla daha az olabileceği anlaşıyor.

2. 14. Diğer Hastalıklar

Namazın, yukarıda başlıklar halinde ele alınarak anlatılan hastalıkların haricinde bazı hastalıklara da iyi geldiği görülmüştür. Kalp Hastalıkları; Namaz kılariken vücudun bütün uzuvları çalışması sebebiyle, kalpten damarlara kan dolaşımı daha hızlı gitmektedir.⁹⁵ Sindirim Sistemi Ağrıları ve Kabızlık: Rükû ve secde esnasında mide ve bağırsağa baskı yapılması ve sindirim sisteminin çalışmasıyla ağrı ve sancuları dindirir. Namazın kalp, mide ve bağırsakları temizlediği söylenmiştir. Kalp, Allah'ın emri yerine getirilerek; mide ise, vücudun çalışıp yenilen yemekleri hazmetmesi ile temizlenir.⁹⁶ Göğüs Ağrıları: Solunum yolları şikâyetlerinde namaz tavsiye edilmektedir. Çünkü secdeye gidildiği vakit nefes borusu genişlemesi sebebiyle akciğere daha fazla oksijen gitmektedir.⁹⁷

3. Namaz Rükünlerinin Sağlık Açısından Faydaları

Dışarıdan bakıldığında namazın rükünleri basit gelebilir. Ancak yapılan araştırmalar; namazın içindeki her bir intikalın, vücutta uzunluğu 100,000 km ye tekabül eden damarlardaki kanın kalbe dönmesine katkı sağlamakla birlikte mafsalları da diri tuttuğu tespit edilmiştir.⁹⁸

⁹² Emre Süleyman Arif, *Namazın Hikmeti. Namazın Hayati Özellikleri*, s.128.

⁹³ <http://adlitip.blogspot.com/2006/10/15-asfiksiler.html> (17.Kasım.2018).

⁹⁴ <http://adlitip.blogspot.com/2006/10/15-asfiksiler.html>. (17 Kasım 2018).

⁹⁵ Tarşe, *es-Salâtü ve'r-Riyâda*, s.229.

⁹⁶ Tarşe, *es-Salâtü ve'r-Riyâda*, s.223-231.

⁹⁷ Tarşe, *es-Salâtü ve'r-Riyâda*, s.234; Rabih, *el-İstîşfâ bi's-Salati*, s. 67.

⁹⁸ Rabih, *el-İstîşfâ bi's-Salati*, s. 70.

3.1. Kıyam ve Kaade

Namazda fazilet bakımından en üstün olan “kıyam ve kaadenin” sağlık açısından faydaları vardır. Bunlar sırasıyla, vücudun bütün kasları⁹⁹ ve mafsalları kuvvetlendirmesi, kan dolaşımını aktif hale getirmesi, odaklanma özelliğinin gelişmesi ve bedeninin fit olmasına yardımcı olması şeklinde sıralanabilir.¹⁰⁰ Yapılan bilimsel araştırmalar neticesinde kıyamın bazı arterler boyunca hareket ettikçe, vasküler sistemdeki hidrostatik basınç giderek düşer ve kapiller yatağa geldiğinde yaklaşık 30 mmHg düzeyindedir. Kapiller seviyede hidrostatik basınç vasküler sistemden sıvının interstisyel (dokular arası) boşluğa geçmesini sağlayan ana kuvvettir.

3.2. Kıraat

Namaz içinde okunan sure ve duaların insan hafızasına katkı sağladığı yapılan bilimsel araştırmalar sonucu tespit edilmiştir. Namazın rükünlerinden biri olan kıraat, beyindeki nöral devreleri ateşleyeceği, ayet ve dua tekrarları ile beyin kapasitesinin genişleyeceği ve hafızayı güçlendireceği çeşitli araştırmalar sonucu tespit edilmiştir.¹⁰¹ Ayrıca, okunan surelerin anlamının düşünülmesi sonucunda tutarlı bir kişiliğin oluşması da sağlanır.¹⁰² Zira namazda okuduğunu tefekkür edip anlayan mükellef, namazın asıl gayelerinden bir olan tutarlı bir kişiliği hayat boyu sergilemeye çalışacaktır.

3.3. Rükû

Namazın rükünlerinden biri olan rükûun sağlık açısından faydalarını üç madde halinde ele almak mümkündür:

- Omuriliğin arkasında bulunan büyük bir et kütlesi, kuyruk sokumundan kafatasına kadar esnemeye başlar.
- Karında bulunan adalelerin daralmasıyla kalbin, damarlara kan pompası en güçlü seviyede olur.
- Yer çekimi sayesinde vücudun aşağı kısmında bulunan kan, yukarı kısma çıkar.¹⁰³

3.4. Kavme

⁹⁹ Kıyam esnasında bacağın alt kısmındaki atar damar duvarındaki kan basıncının ortalaması 93,03 cmHO2 seviyesinde olduğu tespit edilmiştir. Rabih, *el-Istisfâ bi's-Salati*, s. 69.

¹⁰⁰ Tarşe, *es-Salâtü ve'r-Riyâda*, s.119-120.

¹⁰¹ Gürsu, *Nöropsikoloji, Din ve Psikolojik İyi Oluş*, Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, c. 10, sayı 53, s.509.

¹⁰² “Sana rabbinden indirilen hak olduğunu görüp bilen kimse görmeyen gibi olur mu? Bunu ancak akıl sahipleri anlar.” Ra'd, 13/19.

¹⁰³ Alvan, *Mu'cizetü's-Salâti*, s. 168-169.

İki rükûn arasında bulunan *Kavmenin* de tıbben faydalı olduğu gözlemlenmiştir. Örneğin; rükûdan kalkmak suretiyle göğüs kısmında 2 mm/Hg olan negatif basınç, rükûdan kalkmadan kaynaklanan nefes alma işlemi doğal olarak etkilenir. Etkilenmenin sonucunda negatif basınç seviyesi zirveye (6 mm/Hg) çıkar. Bu da göğüs boşluğunun boşalmasıyla vücuda kan pompalanmasının en üst seviyeye çıkması anlamına gelir. Ayrıca rükûdan kalkmak suretiyle meydana gelen ani hareketlenme sebebiyle kan dolaşımının hızlanması sonucu vücudun alt ve üst kısmına kan gitmesi ve akciğerlere fazla oksijen gitmesine sebep olur.¹⁰⁴

Günümüzde solunum yolları problemi olarak karşımıza çıkan COVID-19 için solunumu rahatlatan namaz çözüm olabilir.

3.5. Secde

Namazın zirvesi sayılabilecek olan secdenin tıbben pek çok faydaları vardır. Secde, vücudun kavmeden sonra yere doğru eğilmesi sonucu bütün damarların en üst seviyede faaliyet göstermelerine imkân sağlar. Secdeye tek hamlede intikal etmenin sonucunda vücuttaki damarlar büzülerek kalbin her tarafa rahatlıkla kan pompalamasına yardımcı olur.¹⁰⁵ Dolayısıyla adaleler esneklik kazanır, incik kemiğinin kasları güçlenir, zayıflamaya yardımcı olur, gizli ağrılara tedavi niteliğindedir, kafanın kalpten daha aşağıda olması sebebiyle beyin ve hafıza kuvvetlenir, omuriliğin esnekliğini korumasına yardımcı olur, sindirim sistemine yardımcı olur. Secde; ciğerlerin faal bir şekilde çalışmasına ve göğsün yumuşamasına yardımcı olur. Ayrıca en can alıcı faydası, bilerek veya bilmeyerek, her bir tespih esnasında göğüs kafesi açılıp kapanmasıyla vücudun ihtiyaç duyduğu oksijeni alır, kalbin oksijen depolaması ile de bütün vücuda temiz kan pompalanır. Ayrıca göğüs ile karnı ayıran bağırsakların, diyafram kaslarına baskı yapmasıyla vücutta mevcut olan CO2 böylece tahliye edilmiş olur. Bunun akabinde ciğerlere daha fazla oksijen girer.¹⁰⁶ Dr. Tarşe'nin ifade ettiği üzere CO2, herhangi bir kasıt olmaksızın secde sayesinde bedenden atılmaktadır.

Secdenin bir diğer önemli özelliği ise dolaşım sisteminin yer çekimi kanunu doğrultusunda çalışmasıdır. Şöyle ki, beden, ayak tabanından kalp adalelerine sertçe kasıldıkça damardaki kanlar kalıba dökülmüş gibi bütün vücuda kolayca dağılır. Sırt

¹⁰⁴ Alvan, *Mu'cizetü's-Salâti*, s. 171-173; Rabih, *el-İstişfâ bi's-Salati*, s. 72.

¹⁰⁵ Rabih, *el-İstişfâ bi's-Salati*, s. 74.

¹⁰⁶ Tarşe, *es-Salâti ve'r-Riyâda*, s. 140.

bölgesinin eğrilik olmaksızın dik kalmasıyla kalp adalelerindeki kan seviyesi en üst seviyeye çıkar. Bu seviyedeki kan ise vücuda süratle dağıtılır.¹⁰⁷

Son olarak şunu söyleyebiliriz ki, Hz. Peygamber'in ifade ettiği gibi yedi uzvun secde anında yere değmesiyle atardamarların daha iyi çalışmasına yardımcı olur.¹⁰⁸ Burada Hz. Peygamber'in (s.a.v.), secdenin yedi organla olması gerektiği¹⁰⁹ hususundaki hadisinin hikmeti de daha iyi anlaşılabilir olmaktadır. COVID-19 salgınının solunum yollarından kaynaklandığını göz önünde bulundurduğumuzda secdenin hasta akciğerleri çok rahatlatan bir hareket olduğu görülür.

3.6. Celse

Namazda iki secde arası oturma (celse) esnasında dahi bir takım sıhhi faydalar hâsıl olmaktadır. Bu safha, tıpkı kavme gibidir ki, vücuttaki kanın tüm bedene kuvvetlice pompalanmasına yardımcı olduğu gözlemlenmiştir. Yine celsede karın ve göğüs bölgesi, kan devaranında en üst performansa ulaştığı tespit edilmiştir.¹¹⁰

Ayrıca celse ayak topuklarının ve ön ve arka uyluk adalelerinin esnekliği artar, hastalıklara sebep olan durgun kanı harekete geçirir, gerginlik, stres ve endişeye sebebiyet veren zihin yorgunluğunu izale ederek rahat bir uykuya sebep olur.¹¹¹ Celsede sünnet üzere değil de iki ayak üzerine oturmanın, omurilik ve sindirim sistemine zarar verdiği tespit edilmiştir.¹¹²

3.7. Selam Verme

Uzmanlar tarafından yapılan araştırmalarda, kronikleşmiş baş ağrılarının %90 oranında boyun adalelerin gerginliğinden kaynaklanmaktadır. Bu ağrılarının belirtileri, ense veya kafatasının aşağı kısmında sancılar ile belirir ve bütün kafatasına yayılır. Namaz sonunda sağa sola selam vererek boynu çevirmek bu rahatsızlıkların tedavisine yardımcı olmaktadır. Baş ve boyun bölgesindeki kireçlenmeleri önlemek için fizik tedavi uzmanları selamdaki boyun hareketlerini egzersiz olarak vermektedir. Selam; Oturma esnasında kafayı hafif bir şekilde sağa ve sola çevirmektir.¹¹³

4 Bazı Namaz Vakitlerinin Sağlık Açısından Önemi

¹⁰⁷ Tarşe, *es-Salâtü ve'r-Riyâda*, s. 141: Rabih, *el-İstişfâ bi's-Salati*, s. 74.

¹⁰⁸ Kûrânî Ali, *Felsefetü's-Salât*, s. 240.

¹⁰⁹ Buharî, 133-134.

¹¹⁰ Rabih, *el-İstişfâ bi's-Salati*, s. 76-77.

¹¹¹ Tarşe, *es-Salâtü ve'r-Riyâda*, s.145.

¹¹² Kûrânî Ali, *Felsefetü's-Salât*, s. 240.

¹¹³ Tarşe, *es-Salâtü ve'r-Riyâda*, s.149-150.

Namaz vakitlerinin günün belli saatlere hasredilmesi, zaman tanzimine katkı sağlamanın yanı sıra insan sağlığına da katkıda bulunur. Yapılan araştırmalarda namaz vakitlerinin, vücudun fizyolojik olarak aktif olduğu zamanlarla tamamen uyduğu tespit edilmiştir.¹¹⁴

4.1. Gece Namazı

Gece namazları, zorluklarla mücadele etme hususunda eğitici rol oynamaktadır. Bu konuda uzmanlarca yapılan bilimsel araştırmalarda ilginç sonuçlar ortaya çıkmıştır.

“Son araştırmalar kesintisiz 8 saatlik bir gece uykusunun sanılanın aksine sağlıklı olmadığını ileri sürmektedir. Gece saatlerinde 3, 3,5 saatlik bir uykudan sonra uyanmanın beyin ve vücut üzerinde farklı etkisi olduğu belirtilmektedir. Uykunun bu ilk evresinden sonra 1 saat uyanık kalıp gecenin sessizliğinde dinlenmiş bir beynin verimi yorgun bir beyinden daha yüksektir. Bu bölünmenin sonrasında bir kez daha 3 veya 3,5 saatlik bir uyku sonrası vücut uyku ihtiyacını karşılamış olacaktır.”¹¹⁵

Bu bilgilere göre gece namazının, beynin dinlenmesine, zaman değerlendirmesine ve sağlıklı düşünmeye büyük katkı sağladığı anlaşılmaktadır.

Yapılan bilimsel araştırmalarda gece namazının beyin üzerindeki olumlu etkisi tespit edilmiştir. Zira “epifiz bezinin en önemli salgısı olan melatonin sadece karanlıkta salgılanıyor ve gece 11 ile sabah 5 arası en yüksek düzeyine ulaşıyor.”¹¹⁶ Gece namazları ise mezkûr vakitlere denk gelmektedir. “Bu hormonun salgılanışı ne kadar yükseğe ruhsal âlemlerle kurulan bağ o kadar kuvvetleniyor. Bu yüzden ibadet için gecenin en karanlık ve melatonin salgısının en çok olduğu an seçiliyor. Melatonin salgısının kansere iyi geldiği, ayrıca kör insanların kansere yakalanma riskinin az olmasının da buna bağlı olduğu tespit edilmiştir.”¹¹⁷

4.2. Sabah Namazı

Almanya’da yapılan bilimsel araştırmalarda, sabah namazının vakti esnasında, ozon gazı salınımı gerçekleşmektedir. Ozon gazında ise, güneş doğuncaya kadar yüksek oranda oksijen bulunmaktadır. Yüksek seviyede oksijen salınımı sonucunda, kalp ve böbrekler canlanır, hücreler yenilenir, kanda fazla olan karbondioksit, oksijenin girmesiyle atılır, sinirler rahatlar, romatizmal ve sinirsel hastalıklara iyi gelmektedir.¹¹⁸ Almanya’da bilim

¹¹⁴ Ahmed, *el-İcâzû'l-İlmî*, s. 937.

¹¹⁵ Gürsu, *Nöropsikoloji, Din ve Psikolojik İyi Oluş*, Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, c. 10, sayı 53, s.508.

¹¹⁶ Gürsu, *Nöropsikoloji, Din ve Psikolojik İyi Oluş*, Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, c. 10, sayı 53, s.508.

¹¹⁷ Gürsu, *Nöropsikoloji, Din ve Psikolojik İyi Oluş*, Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, c. 10, sayı 53, s.509.

¹¹⁸ Tarşe, *es-Salâtü ve'r-Riyâda*, s.260.

adamları, ozon gazının pek çok sahada tedavi amaçlı kullanılabileceğini ifade etmişlerdir. Ozon gazı, vebaya, damar tıkanıklığına, şeker hastalıklarına iyi geldiği araştırmalar sonucu elde etmişlerdir. Aynı zamanda vücutta bağışıklık sistemine, yaşlılarda meydana gelen bazı hastalıklara, göğüs ve kalp hastalarına, doğuştan gelen bakteri ve virüslere iyi geldiği gibi vücutta olumlu etkiler bırakmaktadır.¹¹⁹ Bu sebeple, sabah namazına kalkıp ozon gazını teneffüs eden kimse pek çok hastalıklara karşı bağışıklık kazanmış olacaktır. Sabah namazına camiye giderek cemaate iştirak eden kimsenin pek fazla sağlık problemi olmayacaktır.

Sabah namazının sağlık yönünden bir diğer faydası da insan vücudunun aktifliğini sağlayan kortizon hormonunun bu vakitte daha fazla salgılanmasıdır. Dolayısıyla namazı eda edip dünyevi meşgalelere koyulan kimsenin vücudu zinde olur.¹²⁰ Müslüman ülkelerinin maddi sahada inkişaf etmelerinin formülü bu saatlerde gizlidir. Almanya veya Fransa gb. sanayi ve teknolojisi gelişmiş devletlerin müreffeh olma sebeplerinden biri olarak mesaiye erken başlamaları gösterilir.¹²¹

4.3. Öğle Namazı

Modern hayatın akışı içerisinde öğle namazı arada sıkıntı gibi gözükebilir. Hatta 'işlerin kızıştığı zaman dilimi' bahane edilerek namazları bir arada kılma (cem etme) veya kaza yoluna gidilmektedir. Bu vakitte insanın uzun süre ayakta kalarak ayakların yorulması ve beyninin ihtiyaç duyduğu oksijenin yeterli derecede gitmemesi sebebiyle bir nevi vücut egzersizi yaparak kaslarının ve adalelerinin rahatlamasına yardımcı olacaktır.¹²²

Şu halde öğle namazı, sabahtan öğleye kadar yorulan insanın gündüzün ikinci yarısında geriye kalan zamanı daha zinde ve dinamik geçirmesine yardımcı olmaktadır.

4.4. İkinci Namazı

Araştırmacıların elde ettikleri bulgulara göre: İkinci namazının vakti esnasında, vücutta endişe ve gerginliği artıran adrenalin (katekol)¹²³ hormonların salgısı artar. İkinci namazını kılan kimse ise, salgılanan bu adrenalinden en az zararla kurtulmaktadır.¹²⁴

¹¹⁹ Tarşe, *es-Salâtü ve'r-Riyâda*, s.260.

¹²⁰ Ahmed, *el-İ'câzü'l-İlmi* s. 937-938.

¹²¹ Almanya'da dört çeşit çalışma saati olup, bunlardan biri de vardiya sistemidir. Vardiya sistemi, 06'da başlamaktadır.

¹²² Tarşe, *es-Salâtü ve'r-Riyâda*, s.265-266.

¹²³ **Katekolaminler**, böbrek üstü bezlerinin iç katmanı olan böbrek üstü bezi medullasında üretilen benzer *hormonlar* grubudur. <https://labtestsonline.org.tr/tests/katekolaminler-plazma-ve-idrar> (30 Ağustos 2020)

¹²⁴ Tarşe, *es-Salâtü ve'r-Riyâda*, s. 267-268; Rabih, *el-İstisfâ bi's-Salâti*, s. 52-65.

Dolayısıyla adrenalin salgısını kontrol altına alan mükellef, sıhhi ve ruhi açıdan rahatladığı gibi özgüveni de yerine gelmiş olacaktır. Namaz vakitlerinin yıl içindeki değişimi tedrici olarak insan vücudunu her türlü mevsimsel değişikliklere uyum sağlamasına katkı sağlar.¹²⁵

4.5. Akşam Namazı

Yapılan araştırmalarda akşam namazı vaktinin girmesiyle vücutta kortizon salgısı azalmış olur. Buna mukabil olarak uyku ve dinlenme dürtüsü veren Melatonin¹²⁶ salgısı artar. Netice olarak bünye tembelleşir, böyle bir durumda kılınacak namaz vücudun bir evreden başka bir evreye geçmesine vasıta olur.¹²⁷

4.6. Yatsı Namazı

Günün son vakti olan yatsı vaktinin girmesiyle akşam vaktinin girmesiyle başlayan Melatonin salgısı daha da artar. Aktif ve dinç olma, yerini sekînete bırakır.¹²⁸ Böylece gün sona ermiş olur. Burada da görüldüğü üzere, namaz vakitleri mükellefin vücudunun belirli bir dengede kalmasına yardımcı olmaktadır. Yapılan çalışmalardan anlaşıldığı kadarıyla vakitlere riayet edildiği takdirde pek çok fayda elde edildiği görülecektir.

5 Namaz ve Psikoloji

Son yıllarda yapılan çalışmalar, namazın ruhsal yönden terapi mahiyetinde olduğunu göstermiştir. Doktorlar tarafından günümüz toplumuna, gerginlik ve endişenin sonucu olan sinir hastalarına, psikolojik tedavi olarak namaz şekilleri tavsiye edilmektedir.¹²⁹ Namaz ibadetinin psikolojik faydalarını şu ayetten anlamak mümkündür: *“Bunlar, iman edenler ve gönülleri Allah’ın zikriyle sükûnete erenlerdir. Bilesiniz ki. Kalpler ancak Allah’ı anmakla huzur bulur.”*¹³⁰

Bu ayeti, son asırda Müslümanların problemleriyle yakından ilgilenen ve ideolog bir kişiliğe sahip olan Seyyid Kutup (ö. 1966) şöyle yorumlamıştır:

“Allah’a bağlılıklarını ve O’na yaklaştıklarını hissetmekle huzura kavuşur onlar. Hakkın yanında bulunmanın verdiği bir emniyet içindedirler. Yalnızlığın vereceği huzursuzluk ve

¹²⁵ Rabih, *el-İstişâ bi’s-Salâti*, s. 64.

¹²⁶ **Melatonin:** Beyindeki epifiz bezi (pineal gland) tarafından salgılanan melatonin, genel olarak vücudun biyoritmini düzenlemeye yarayan bir hormondur. <https://hthayat.haberturk.com/saglik/haber/1061016-melatonin-nedir> (10 Ocak 2019).

¹²⁷ Ahmed, *el-İ’câzü’l-İlmî*, s. 939.

¹²⁸ Ahmed, *el-İ’câzü’l-İlmî*, s. 939.

¹²⁹ Tarşe, *es-Salâtü ve’r-Riyâda*, s.43.

¹³⁰ Ra’d, 13/28.

krizden kurtulurlar. İki yolun ortasında kalmış olmanın verdiği sıkıntıdan uzak olurlar. Yaratılışın hikmetini kavrarlar, başlangıçtaki durumlarını anlayıp nereye gideceklerinden haberdar olurlar... Her tür tecavülden korunmuş olduklarını bilir, Allah dilemedikçe onlara hiçbir şeyin fayda veremeyeceğini kabul ederler ve bu yüzden huzurlu olurlar. Allah'ın verdiği musibetlerle denendiklerini kabul ederek belalara sabrederler. Allah'ın rahmeti, inayeti dünya ve ahirette rızıklarla kendilerini donatmasını bilerek rahmetine güvenirler.”¹³¹

Bugünkü dünya şartlarında asrın getirdiği manevi buhranlar karşısında, insanoğlu ruhi hastalıkların tedavisi için çeşitli yöntemlere başvurması ve başka mecralarda şifa araması sıradan bir durum olmuştur. Böyle bir ortamda ilaç firmalarının servetine servet kattığı, büyü vb. yollarla insanların dini duygularının istismar edildiği bir ortamda şüphesiz namaz, manevi buhranlardan kurtulmanın en güzel ve masrafsız, etkili yollarından biri olmaktadır.

İnsan ruhu için beş vakit namazın önemini şöyle bir örnekle de anlatmak mümkündür:

“Beş vakit kılınan namaz, uzun yola çıkan ve saatlerce araç kullanan bir şoförün, sağlıklı bir şekilde menzile varabilmesi için belli aralıklarla yorgun bedenini dinlendirmek, dağılan dikkatini toparlamak üzere verdiği molalara benzer. Yorgun beden buna ne kadar muhtaç ise, Müslümanın kalbi, ruhu da namazlarla rahatlamaya, sükûnete ermeye o kadar muhtaçtır”¹³²

Namazın şifa verici özelliği şöyle de örneklendirilmektedir:

“Halis bir iman yoluyla Allah'ın şifa vericiliğini kendine telkin edebilen bir insanın gerek ruhsal ve gerekse bazı cismani hastalıklardan kurtulabilmede de ne denli etkin olabileceğini anlamak için, üfürükçülerin sihir yoluyla, hocaların dua yoluyla ve doktorların psikiyatrik telkin yoluyla kendilerine gerçekten bağlanan insanları bazen iyileştirebildiklerini hatırlatmak yerinde olacaktır.”¹³³

Sıkıntı anında namaza sarılmak, dinin ilk kaynağı Kur'an'da: “Ey iman edenler! Sabır ve namazla yardım dileyin. Şüphesiz Allah sabredenlerin yanındadır.”¹³⁴ emredilmiştir. Ayrıca “Resûlullah'ı (s.a.v.) herhangi bir şey üzecek olursa namaz kıları”¹³⁵ rivayetinden hareketle Hz. Peygamberin sıkıntılı anlarda namaza sarılarak ümmetine örnek olduğu görülmektedir. O

¹³¹ Kutup, *Fî Zilâli'l-Kur'ân*, c.VIII, s.547.

¹³² Erul, Bünyamin, (2009). “Allah'ı Anarak Huzur Bulan Kalpler”, *Diyanet Aylık Dergi*, sayı: 221, s. 18-19.

¹³³ Bayrakdar, *İslam ibadet fenomenolojisi*, s. 28.

¹³⁴ Bakara, 2/153.

¹³⁵ *Ebû Dâvûd, Salât*,312,1219

halde mükellef, üzücü, içinden çıkılması mümkün olmayan bir durumla karşılaşır, bu durumda namazı sığınacak bir liman olarak görmelidir.

Allah rızası için namaz kılma fikrine sahip olan kimselerin psikolojik olarak iyi oluş düzeylerinin artması, alan araştırması sonucu tespit edilmiştir.¹³⁶ İnsan vücudunda 75 trilyon hücre mevcuttur. Bu hücreler tek bir gayeyi gerçekleştirmek için seferber olduğunda vücutta bulunan sistemlerin dayanışma içinde olduğu gözlemlenmiştir.¹³⁷ Bu dayanışmanın psikolojik açıdan olumlu sonuç vermesi de muhakkaktır.

Günde beş vakit eda edilen namaz, insanın hayatında belli bir disiplin içerisinde hareket etmesini sağlarken, ahirette de onun kurtuluşuna vesile olmaktadır. Ayrıca belli vakit ve muayyen zamanlara hasredilmesi, kulun, Allah'a (c.c.) sığınmak suretiyle ümit ve korku arasındaki halinin devamını temin etmesi bakımından son derece önemlidir. Dolayısıyla kişinin, diğer insanlar ve çevresine karşı mümkün olduğunda zararsız bir şekilde hareket etmesini yardımcı olmaktadır.¹³⁸

İnsanlar, gün geçtikçe seküler kimliğe bürünüp aile ve sosyal bağlarını koparması sonucu ferdiyetçilik ön plana çıkmıştır. Bunun sonucunda yalnızlığa bürünmüştür. Böyle bir durumda namaz; yalnızlık psikolojisine de çaredir. Günde en az beş kere münferit olarak veya cemaat eşliğinde kılınan namaz, yalnızlık hissini giderir. Şöyle ki; münferit olarak kılınan namazda bütün kalbi duygularını, halini Allah'a arz ederek ruhen rahatlamış olur. Cemaatle namaz kıldığı zaman, topluma karışıp yalnızlık hissini giderir.

5.1. Nevroz Sorununa Çare Olması

Teşrî'de esas kaynak olan Kur'an, insanların problemleri için tabiri caizse reçete yazmıştır. İnsanın, duygusal tatminsizlik sorununa derman olması, namazın hikmetlerinden biridir. "Nevroz", Fransızca bir kelime olup, genellikle *bunalım ve beden görevleri üzerinde yakınmalarla beliren, kişiliğin ve uyumun bütününe etkilemeyen, ruhsal kaynaklı sinir hastalığı* anlamına gelmektedir.¹³⁹

*"Şüphesiz insan çok hırslı ve sabırsız olarak yaratılmıştır. Kendisine kötülük dokunduğu zaman sizlanır. Ona bir hayır dokunduğunda da eli sıkıdır. Ancak, namaz kılanlar başka."*¹⁴⁰

¹³⁶ Kimter, Nurten, (2016). "Namaz ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme", *Ekev Akademi Dergisi*, sayı:68 s. 327.

¹³⁷ Rabih, *el-İstişâ bi's-Salâti*, s. 27-28.

¹³⁸ Köse, Saffet, (2018) "Ebû Saîd el-Hâdim'in Namazda Huşû Risâlesi", *Tahkik İslami İlimler Araştırma ve Neşir Dergisi*, Sayı 1, s. 16, (1-65)

¹³⁹ <https://kelimeler.gen.tr/nevroz-nedir-ne-demek-230532>. (14 Aralık 2018).

¹⁴⁰ Meâric, 70/19-22.

Mealde “sabırsız” (هَلْوَعًا) olarak geçen kelime, daha sonraki ayetlerde izah edilmiştir. Elmalılı Hamdi Yazır, bu kelimeyi “*esasında bir çabukluk manası bulunan, bir taraftan tahammülsüzlük, mızıkçılık; bir taraftan da şiddet ve hırs gibi farklı kavramlar arasında bir huysuzluk ifade eden ve manası tam açık olmayan bir vasıftır*” diyerek açıklamıştır.¹⁴¹

Sonraki ayetler, bu kelimeyi tefsir eder. Kısaca ifade etmek gerekirse; insanın fitratında kıskançlık, hırslarının kurbanı, nankör, mal yığma hırsına sahip olan bir karakteristik özelliğe sahiptir. Ancak devamlı namaz kıldığı zaman, iman kaynağından beslenip Allah (c.c.) ile bağlarını kurduğu zaman bu hastalığı tedavi etmiş olmaktadır.¹⁴²

Görüldüğü gibi namaz, insanın tatminsizlik, bencillik gibi kendi ruhunda yaşamış olduğu gel-git halleri tedavi maksatlı olarak Şâri’ tarafından teşrî’ kılınmıştır.

5.2. Dua ve Namaz İlişkisi

İnsanların dünya-ahiret kılavuzu olan Kur’an, bizlere nasıl dua edilmesi gerektiği noktasında da yol göstermiştir. Ayrıca duanın olmadığı bir yaşamın değersiz olduğu şu ayetle ifade edilmektedir: *De ki: (Ey insanlar!) "Kulluğunuz ve niyazınız olmasa Allah size ne diye değer versin! (Ey inkârcılar!) Siz O'nun dinini yalan saydığınız için bunun günahı artık yakanızı bırakmayacak!"*¹⁴³

Hz. Peygamber (s.a.v.), namaz dua arasındaki ilişkiyi şöyle tanımlamıştır: “*Kulun Allah'a en yakın olduğu an secdedeki anıdır. O halde secdede Allah'a çokça dua edin.*”¹⁴⁴

Fransa’da uzun yıllar doktor olarak görev yapan Alexis Carrel (ö. 1944), Batı dünyasının dine yabancılaşmasından ötürü duymuş olduğu rahatsızlık neticesinde *Dua* isimli kitabını yazarak, duanın insan ruhu üzerinde yapmış olduğu olumlu etkileri sistematik olarak kaleme almıştır.

Carrel, “Dua” isimli eserinde “dini insan hayatından çıkarırsan her şey mübah olur” şeklinde dinin önemini etkin bir ifadeyle dile getirmiştir. Ona göre dua “aşk ve yoksulluktur”.¹⁴⁵

“Dua, alışkanlık haline geldiği ve içten olduğu zaman tesiri çok berraklaşır. Duayı iç salgı bezlerinden birine benzetmek mümkündür. Mesela Tiroit veya böbreküstü bezleri gibi dua, bir nevi zihnî veya organik değişiklikten ibarettir. Bu değişiklik gittikçe artan bir hızla olur. Sanki şuurun derinliklerinden bir ışık yanmıştır. İnsan, kendisini olduğu gibi

¹⁴¹ Yazır, *Hak Dini Kur’an Dili*, c.VIII, s. 375.

¹⁴² Kutup, *Fî Zilâli'l-Kur’an*, c.XV, s.236-237.

¹⁴³ Furkan, 25/77.

¹⁴⁴ Müslim, *Salât* 215; Ebû Dâvûd, *Salât* 148.

¹⁴⁵ Carrel Alexis, *Dua*, s. 48.

görür. Egoizmini, hırsını, hatalarını, gururunu, keşfeder. Ahlaki vazifelerini yapmaya hazırdır. Fikrî ve zihnî tevazu, olgunluğu kazanmaya çalışır. Böylece o insanın önünde iyilik sanatının kapıları açılır. Yavaş yavaş ruhî bir sükûna kavuşur. Asabi ve ruhî faaliyetlerine bir ahenk hâkim olur. Fakirliğe, iftiraya, kadere karşı büyük bir sabır kazanır. Ölüme, hastalığa, ıstıraba, yakınlarının kaybına azimli bir tahammül gören hekim sevinebilir. Duanın doğurduğu huzur, tedavide kuvvetli bir yardımcıdır.”¹⁴⁶

Carrel'in yapmış olduğu bilimsel araştırma, on dört asır önce İslam dininin teşri' eylediği namazın akabinde yapılan duanın; biz insanların ihtiyaç duyduğu psikolojik terapileri barındırdığını açıkça göstermektedir.

“Dua, bir alışkanlık haline gelmek şartıyla, karaktere tesir eder. O halde sık sık dua etmek gerekmektedir.”¹⁴⁷ Carrel, gün içerisinde yapılan dua ile davranış bozukluklarının tutarsız olduğunu, içtenlikle yapılan duanın tesirli olabileceğini beyan etmiştir. Beş vakit namazın akabinde dua yaparak karakter gelişimine katkı sağladığı muhakkaktır.

Duanın insanın üzerindeki etkisi açıklanırken, insanın zekâsı, kişiliği, sosyal konumu ne olursa olsun, insanı daha üst seviyeye çıkardığı ifade edilmiştir.¹⁴⁸

Namaz, tüm Müslümanları birleştirdiği gibi, namazdan sonra yapılan dualar insanlığı kucaklayacak nitelikte olmalıdır. Bu bağlamda şu ayet, örnek kabilinden zikredilebilir: “Onların mallarından sadaka al; bununla onları (günahlardan) temizlersin, onları arıtıp yüceltirsin. Ve onlar için dua et. Çünkü senin duan onlar için sükûnettir. (onları yatıştırır).Allah işitendir, bilendir.”¹⁴⁹

İnancın biyolojisini araştıran çalışmalara *Psikonöroimmunoloji* adı verilmektedir. Bu çalışmalar, duanın hastalıklarda tedavi etme gücüne sahip olduğunu doğrulamaktadır. Samimiyetle yapılan duanın baskıyı azalttığı ve sağlıklı kararlar almada etkili olduğu tespit edilmiştir.¹⁵⁰

Verilen bilgilerden yola çıkarak namaz kılan bir mükellefin ruhsal yönden güçlü olabileceği yargısı çıkarmak mümkündür. Zira namaz, bizatihi duadır. Toplu olarak yapılan ibadet ve duanın, yapılan araştırmaların neticesinde beyin üzerinde olumlu yönden etki ettiği gözlemlenmiştir. Ayrıca dua ve duaya benzer ibadetlerin yaratıcı ile

¹⁴⁶ Carrel Alexis, *Dua*, s. 48-49.

¹⁴⁷ Carrel, *Dua*, s. 44.

¹⁴⁸ Carrel, *Dua*, s. 48.

¹⁴⁹ Tevbe, 9/123.

¹⁵⁰ Gürsu, Nöropsikoloji, *Din ve Psikolojik İyili Oluş*, Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, c. 10, sayı 53, s.510

sevgi dolu bağ kurulmasına katkı sağladığı görülmüştür.¹⁵¹ Netice itibarıyla duanın, Şâri' tarafından kullara bahşedilen eşsiz bir nimet olduğunu söylemek mümkündür.

Sonuç

Araştırdığımız kadarıyla Hikmet-i teşrî', *günün problemlerine içinde bulunmuş olduğu zamanın ilmi şartları çerçevesinde çözümler ürettiğini* görüyoruz.

Buradan hareketle tıp sahasında yapılan bilimsel araştırmalar, istatistiksel veriler vb. bulgular, dinin ana kaynağı olan Kitap ve Sünnet'i tasdik eder nitelikte sonuçlar verir.

Yapılan bilimsel araştırmalar doğrultusunda abdestin; COVID-19 gibi bulaşıcı hastalıkların bulaşma riskinin muhtemel olduğu el, yüz, ağız ve burun gibi uzuvların, temizlenmesi suretiyle salgını önlemede büyük katkı sağladığı görülmektedir.

Namaz; Müslümanların sırtına yüklenmiş bir yük olmayıp, aksine psikoloji, sağlık, temizlik ve sosyoloji vb. gibi beşer için önem arz eden konularda "alternatifsiz sığınılacak liman olduğu" sonucuna ulaşılmıştır.

İlk hazırlık aşaması olan abdestle birlikte namazın; gerek vakit, gerekse rükünleri bakımından, başta bulaşıcı hastalıklar olmak üzere pek çok hastalığa karşı çare olabileceği görülmüştür. Buna göre vakit cihetiyle; gece namazının solunum yollarından kaynaklanan asfeksi ölümlerine çare olduğu, sabah namazının, atmosferden ozon salınımı sebebiyle vücudun hava teneffüsüne faydalı olduğu tespit edilmiştir. Namazın rükünlerinden rükû, kavme ve secdenin solunum yollarıyla doğrudan irtibatlı olduğu ve namazın edasıyla birlikte ciğerlerin oksijenle dolacağı bilimsel verilerle tespit edilmiştir.

Namaz; hakkıyla eda edildiği takdirde kişinin, iç ve dış dünyasının uyumlu olması sonucu kendini kötülüklerden soyutlayarak mutedil/dengeli hayat sürmesine katkıda bulunduğu açıkça görülmektedir. Psikolojik buhranların zirve yaptığı çağımızda, namazın rükünlerinden *kıraatın*; okunulan surelerin anlamlarının zihinde tefekkür edilmesi suretiyle nevroitik rahatsızlıklara çare olabileceği gözlemlenmiştir.

Nasıl ki herhangi bir sporcu müsabakadan önce antrenman yaparak form tutuyorsa veya herhangi bir öğrenci geleceğini etkileyebilecek bir imtihan için var gücüyle çalışır ve o sınav günü için hazırlanırsa, namaz da tıpkı COVID-19 gibi hastalıklardan korunmak için ön hazırlık/antrenman niteliğindedir. Şayet namaz, hastalıklardan önce, şart ve rükünlerine riayet edilerek hakkıyla eda edilirse birçok salgın ve hastalıkların yakalanma riskinin bir o kadar az olabileceği net olarak ortaya konmuştur.

¹⁵¹ Gürsu, Nöropsikoloji, *Din ve Psikolojik İyi Oluş*, Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, c. 10, sayı 53, s.510.

Kaynakça

- Ahmed, Yusuf el-Hâc, *el-İcâzü'l-İlmî fi'l-Kur'âni'l-Kerîm ve's-Sünneti'l-Mutahhera*, Mektebetü İbn Hazm, Dimeşk 2003.
- Altun, Ahmet, Hz. Peygamber Sünnetinde Sağlık Mucizeleri, Ensar Neş. İstanbul 2012.
- Alvan, Tevfik, *Mu'cizetü's-Salâti*, Daru'l-Vefâ, İskenderiye 1989.
- Avde, Câsir, *Makâsîdü's-Şerîa Felsefetün li't-Teşri' el-İslâmî Ru'yetün Manzûmetün*, el-Ma'hedü'l-Âlemî li'l-Fikri'l-İslâmî- Londra, 2007.
- Bayrakdar, Mehmet, *İslam İbadet Fenomenolojisi*, Akçağ Yay. Ankara 1987.
- Bilmen, Ömer Nasuhi, *Büyük Tefsir Tarihi*, Bilmen Yay. İstanbul, 1973.
- Bilvî, Halef Süleyman, *Hikmetü't-Teşri' fi'l-Fıkhî'l-İslâmî*, Câmiatü Mu'te, 2009.
- Buhârî, Muhammed ibn İsmail, *el-Camiu'l-Musnedu's-Sahihu'l-Muhtasar min Umuri Resulullahi ve sunenuhu ve ayyamuhu*, Dâru'l-Erkâm, Beyrut (ty.).
- Bursevi, İsmail Hakkı, *Ruhu'l-Beyan Tefsiri*, (Fotokopi), (ty).
- Carrel, Alexis, *Dua*, Yağmur Yayınları, çev. M. A. Yüçetürk, İstanbul 2018.
- Duman, Süleyman, *Abdestin Hikmetleri*, Nesil Matbaacılık, Ankara 1994.
- Emre, Süleyman Arif, *Namazın Hayati Özellikleri*, MGV Yayınları, Ankara 2015.
- Erul, Bünyamin, "Allah'ı Anarak Huzur Bulan Kalpler", *Diyanet Aylık Dergi*, 2009,221:(16-19).
- Gürsu, Orhan, "Nöropsikoloji, Din ve Psikolojik İyi Oluş", *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10 (53):502-512.
- Halebî, İbrâhim b. Muhammed, *Halebî Sağır*, Sahâfiyeyi Osmaniye Şirketi Matbaası, İstanbul, h. 1312.
- Hunke Sigrid, *Avrupa'nın Üzerine Doğan İslâm Güneşi*, (Çev. S. Sezgin), Bedir Yayınevi, İstanbul.
- İzmirli, İsmail Hakkı, *Hikmet-i Teşri' Dersleri*, Süleymaniye Ktp., Yazma Eserler, sr. 3730, mikro film arşivi: 4465.
- Kıraatî, İmam Muhsin, *Namazın Hikmeti*, Çev. C. Bayar, Kevser Yay. İstanbul 2003.
- Kimter, Nurten, "Namaz ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme". *Ekev Akademi Dergisi*, 2016, (68): (299-332).

Kimter, Nurten, “Namaz ve Ahlâkî Olgunluk İlişkisi”, *Dini Araştırmalar Dergisi*, 2016, c. 19, (50):(103-133).

Köse, Saffet, “Ebû Saîd el-Hâdimî'nin Namazda Huşû Risâlesi”, *Tahkik İslami İlimler Araştırma ve Neşir Dergisi*, (2018) Sayı 1, (1-65).

Kutup Seyyit, *Fî Zilâli'l-Kur'ân*, çev. M. E. Saraç, B. Karlığa, İ. H. Şengüler, Hikmet Yayınları, İstanbul 1973.

Kûrânî Ali, *Felsefetü's-Salât, Dârü'z-Zehrâ*, Beyrut 1405.

Mâlik, b. Enes b. Malik b. Ebu Amir el-Asbahî, *el-Muvatta*, Mektebetü'r-Rüşd, Riyad 1989/1409.

Müslim, Ebu'l-Hüseyn b. el-Haccâc el-Kuşeyri en-Nisâbü'rî, *el-Müsnedü's-Sahih*, Daru'l-Kütübü'l-İlmiyye, Beyrut 2011.

Nurbaki, Haluk, *Namazın Sırları*, Damla Yayınevi, İstanbul, 2017.

Pekcan, Ali, *Mekâsîd Teorisine Giriş*, Hikmetevi yayınları, İstanbul, 2013.

Polat, Ahmet, *Hikmet-i Teşrî' Bağlamında Namaz*, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, 2019, Antalya-Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Ens.

Rabih, Zehir, *el-İstişfâ bi-Salâti*, Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fak. Ktp. Demirbaş no: 37484, Tasnif no: 297.541.

Serkiz Orpilyan-Seyyid Abdülzâde Muhammed Tâhir, *Mahzenü'l-Ulûm*, Şirket-i Mürettebiye Mat. İstanbul, 1308.

Şerif, Muhammed İbrahim, *eş-Şeâiru'l-İslâmiyye*, Mektebetü'z-Zehrâ, Kâhire 1988/1408.

Tarşe, Adnan, *es-Salâtü ve'r-Riyâda*, el-Kütübü'l-İslâmiyye, Beyrut 1993/1413.

Ural Tacettin, *Papa Bir Puttur*, Etkin Kitaplar, İstanbul, 2006.

Yazır, Elmalılı M. Hamdi, *Hak Dini Kur'ân Dili*, Azim Dağıtım, İstanbul 2011.

İnternet Kaynakları

<https://www.1milyarbilgi.com/haber/adrenalin-nedir-vucudumuza-etkileri-nelerdir-haberi-2443.html>. (17 Kasım 2018).

<http://www.insanvucudu.net/lenf-sistemi.html> (14 Aralık 2018).

<https://www.1milyarbilgi.com/haber/adrenalin-nedir-vucudumuza-etkileri-nelerdir->

HİKMET-İ TEŞRİ' BAĞLAMINDA ABDEST VE NAMAZIN İNSAN SAĞLIĞI İLE İLİŞKİSİ

haberi-2443.html, (14 Aralık 2018).

<http://www.insanvucudu.net/lenf-sistemi.html>,(14 Aralık 2018).

<https://hthayat.haberturk.com/saglik/haber/1061016-melatonin-nedir> (10 Ocak 2019).

<https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/tr/covid-19-yeni-koronavirus-hastaligi-nedir.html> (29 Ağustos 2020)

<https://www.milliyet.com.tr/italya-da-corona-virus-neden-bu-kadar-hizli-yayildi--molatik-14622/> (29 Ağustos 2020)

<https://www.worldometers.info/coronavirus/#news> (30 Ağustos 2020)

<https://archive.islamonline.net/9556> (25.Ağustos.2020)

<http://www.insanvucudu.net/lenf-sistemi.html>. (14. Aralık 2018).

<http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/trachoma>. (17 Kasım 2018)

<https://www.goal.com/tr/galeri-listesi/futbol-tarihinin-en-ilginc-sakatliklari/uwqsknf478le1tad2f8fu1x3v#ivxww4dchfrq1wozm6nuees28> : (29. 08. 2020)

https://www.sabah.com.tr/yazarlar/taskin/2005/10/12/playstation_nesta_yi_sakatladi. (29.08.2020)

https://tiplopedi.com/Hidrostatik_bas%C4%B1n%C3%A7 (28 Ağustos 2020)

<http://adlitip.blogspot.com/2006/10/15-asfiksiler.html>. (17.11.2018).

<https://labtestsonline.org.tr/tests/katekolinler-plazma-ve-idrar> (30 Ağustos 2020)

<https://kelimeler.gen.tr/nevroz-nedir-ne-demek-230532>. (14 Aralık 2018).

<http://www.marasmanset.com/corona-virusu-ne-karsi-abdest-almak-makale,3056.html> (24 Kasım 2020).

<https://www.facebook.com/502176956500993/posts/506846469367375/> (07 Aralık 2020).