

İbn Haldun'a Göre Beslenme Alışkanlığının Kişiliğe ve Dini Yaşantıya Etkisi

Yeliz KARADENİZ¹

Özet

İbn Haldun, İslam düşünce tarihinde önemli bir yere sahip olan düşünürlerden biridir. Tarih felsefesinde ve sosyolojide büyük bir üne sahip olan İbn Haldun, Mukaddime adlı eserinde insanın beslenme şeklinin etkilediği faktörlerle ilgili gözlem ve yorumlara yer vermiştir. İbn Haldun'a göre insan, yaşadığı coğrafyadan ve toplumun kültüründen bağımsız düşünülemez. Bu nedenle insanın farklı iklimlerde ve bölgelerde yaşaması, onun farklı mizaç ve yetilere sahip olmasına yol açar. O, bireyin genel özelliklerini belirlemede kalıttan ziyade çevresel faktörlerin daha etkili olduğunu vurgular.

Beslenme de o çevresel faktörlerden biridir. Beslenme, insanın temel ihtiyaçlarının başında gelmektedir. Kuran'da da beslenme konusuna önem verildiği beslenmenin insan hayatındaki önemine ilişkin esaslar belirlendiği görülmektedir. Kuran ve sünnete göre beslenme alışkanlığı insanın hayatındaki pek çok faktörü etkilemektedir. Bununla birlikte beslenme amaçlı tüketilen gıdaların helal ve haram oluşu, temiz ve pis oluşu insanda olumlu ve olumsuz bazı durumlara yol açabilir. İnsanın yeme içme sıklığıyla duygu ve düşünce değişimi arasında da sıkı bir ilişki olduğu psikolojik olarak test edilmiştir. Bu sebeple İbn Haldun'un Kuran ve sünnetten de yola çıkarak insanın kişilik, beden ve ahlaki bakımdan gelişmesi için beslenmeye ilişkin verdiği tavsiyeler incelenmiştir.

Bu çalışmanın amacı, İbn Haldun'un bireyin beslenme şeklinin etkilediği unsurlarla ilgili görüşlerini tespit etmek ve değerlendirmektir. Düşünürün görüşleri hem kendi eseri Mukaddime'den tespit edilmiş hem de İbn Haldun'la ilgili yapılan araştırmalardan da istifade edilmiştir. Dolayısıyla araştırmada doküman inceleme ve içerik analizi yöntemi kullanılmıştır.

Literatür taraması ve betimleyici metodun uygulandığı bu çalışmada elde edilen sonuçlara göre; coğrafi koşulların beslenmeyi önemli ölçüde etkilediği tespit edilmiştir. Bununla beraber, aşırı besin tüketiminin bedensel ve ruhsal sağlığa zarar verdiği, kişiliği olumsuz etkilediği ve ibadetleri yerine getirme hususunda insanı tembelleştirdiği sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: İbn Haldun, Beslenme, Din, Kişilik

According to Ibn Khaldun, the effect of Nutrition Habits on Personality and Religious Life

Yeliz KARADENİZ¹

Abstract

Ibn Khaldun is one of the philosophers who has an important place in the history of Islamic thought. Ibn Khaldun, who has a great reputation in the philosophy of history and sociology, included issues and issues that affect human thought in his work named Muqaddima. According to Ibn Khaldun, man cannot be considered independent of the geography he lives in and his abilities. The fact that this person is different and living allows him to have different temperaments and abilities. He suggests that the general expansion of the individual is more effective than inheritance rather than inheritance.

Nutrition is one of those environmental factors. Nutrition is one of the basic human needs. In the Qur'an, it is seen that the importance of nutrition is given and the principles regarding the importance of nutrition in human life are determined. According to the Qur'an and Sunnah, eating habits affect many factors in a person's life. However, the fact that food consumed for nutritional purposes is halal and haram, clean and dirty can lead to some positive and negative situations in humans. It has been psychologically tested that there is a close relationship between the frequency of eating and drinking and the change of feelings and thoughts. For this reason, the recommendations of Ibn Khaldun regarding nutrition for the development of human being in terms of personality, body and moral, based on the Qur'an and Sunnah were examined.

Therefore, it can be said that determining and evaluating Ibn Khaldun's views on the factors affecting the diet of the individual constitutes the purpose of this article. The views of the thinker were determined both from his own work Muqaddima and also benefited from the researches about Ibn Khaldun. Therefore, document review and content analysis method was used in the research.

According to the results of the literature review and descriptive method applied; geographical conditions have been found to significantly affect nutrition. However, it has been concluded that excessive food consumption negatively affects physical and mental health, personality and makes people lazy to perform prayers.

Keywords: Ibn Khaldun, Nutrition, Religion, Personality

GİRİŞ

Asıl adı Ebu Zeyd Veliyyuddin Abdurrahman b. Muhammed b. El- Hadrami olan İslam tarihinin önemli isimlerinden İbn Haldun, 1332- 1406 yılları arasında yaşamıştır. Endülüs filozofları arasında adını duyuran İbn Haldun, sosyolojinin ve tarih felsefesinin kurucusudur. Tunus'ta doğan bu bilgin hem Şer'î hem de aklı bilimlerle ilgili eğitim almıştır. Devletin çeşitli kademelerinde görev yapan İbn Haldun medreselerde de hocalık yapmıştır.

İbn Haldun'un birçok eseri bulunmakla birlikte en ünlü eseri Mukaddime'dir. Çünkü bu eser akli ve nakli bilimleri bir arada bulunduran nadir örneklerdendir. Hem Batı toplumlarında hem Doğu toplumlarında ilgi duyulduğu bilinen bu eser, günümüzde kullanılan bilimsel yöntemlerle kaleme alınmış olmasıyla dikkat çekmektedir. Bu eser yaklaşık altı asır önce yazılmış olmasına rağmen günümüzde yazılmış izlenimi bırakmaktadır. Bu çalışmada Mukaddime'den yola çıkarak insan ve toplum için hayati önemi olan beslenme konusuna değinilecektir.

İbn Haldun, Mukaddime'de besin, rejim ve beslenme alışkanlığının insanın yaşantısına sirayet eden unsurlar olduğundan söz etmektedir. İnsanların birbirinden farklı olmasının sebebi olarak sadece kalıtımın değil, aile, din, eğitim, gelenek, arkadaş grubu ve beslenme gibi çevresel unsurların da etkili olduğunu savunmaktadır. Bu çalışmada incelenecek olan çevresel unsurlardan beslenmenin etkisidir. Beslenme, insanın hem fiziksel yapısını hem psikolojik yapısını hem de kişiliğini etkilemektedir.

İbn Haldun, Mukaddimesinde iklim, coğrafya, besin, sosyal çevre ve eğitim gibi faktörlerin, insanın hem kişiliğinin oluşumuna hem de fiziki ve psikolojik bünyesine etki eden unsurlar arasında sayar. İbn Haldun beslenmenin insan yaşamının birçok alanında etkisi olduğunu iddia etmektedir. Bu çalışmada beslenmenin insanın kişiliğine, beden sağlığına ve dinine olan etkisi ele alınmıştır. İbn Haldun'un bakış açısına geçmeden önce beslenme, kişilik ve din gibi kavramlar hakkında bilgi verilmesi, konunun daha iyi anlaşılması için gerekli görülmüştür.

Bu çalışmada, birçok alanda fikir sahibi olan İbn Haldun'un bu konuyla ilgili düşüncelerini tespit etmek ve değerlendirmek hedeflenmektedir. Yapılan literatür taraması sonucunda İbn Haldun'un kişinin ahlaki davranışlarına ilişkin düşünceleri üzerine makalelerin ve sosyo-ekonomik yapı, çalışma hayatı, din, eğitim ve adalet görüşü üzerine de tezler yazıldığı tespit edilmiştir. Bu sebeple beslenme üzerine böyle bir çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Çalışmada ulaşılan bulguların betimleyici metod ile çözümlenmesi yoluna gidilmiştir.

Beslenmenin İnsan Hayatına Etkisi

Batı İslam Düşüncesinin en önemli filozoflarının çoğu genellikle Endülüs'te yetişmiştir. İbn Haldun da buradan çıkan kayda değer filozoflardandır. Beslenme konusu İbn Haldun'a göre insan hayatında hem kişiliği hem ahlakı hem de ibadetleri etkilemektedir. Çalışmanın bu kısmında beslenme, kişilik ve din kavramı açıklanarak bu iki kavramın beslenmeyle olan ilişkileri İbn Haldun'un tavsiyelerinden yola çıkılarak aktarılacaktır.

Beslenme

Beslenme için birçok tanım mevcuttur. Beslenme, insanların hayatta kalmak, sağlığını korumak, yaşam kalitesini arttırmak gibi çeşitli sebeplerle belirli zamanlarda ve miktarda gıda maddelerini tüketmesidir. Beslenmede amaç, istediğimiz besinden istediğimiz kadar tüketmek, açlığı bastırmak, karın doyurmak değildir (Çetinkaya, 2018). Amaç bireyin yaşı, cinsiyeti, fiziksel aktivitesi ve içinde bulunduğu fizyolojik duruma göre gereksinimi olan enerji ve besin öğelerini yeterli ve dengeli miktarlarda almasıdır. Kısacası yaşamını devam ettirmesidir. İbn Sina'ya göre beslenme; "Besin maddelerinin mizaç olarak, vücut yapısına benzer hale gelmesi ve böylece dokulardaki günlük yıpranma ve yırtılmaların, tamire uygun hale gelecek şekilde değişmesi" olarak tanımlanmaktadır (Yılmaz, 2013: 101).

Kişilerin sağlıklı olması, sosyal yönden de kendini geliştirebilmesi için dengeli ve sağlıklı beslenmesi bir zorunluluktur. Bu besin öğelerinin herhangi biri alınmadığında, gereğinden az ya da çok alındığında, büyüme ve gelişmenin engellendiği ve sağlığın bozulduğu bilimsel olarak ortaya konulmuştur. Vücudun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan besin öğelerinin her birinin yeterli miktarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılması durumu yeterli ve dengeli beslenme deyimi ile açıklanır. Yeterli ve dengeli beslenme bireylerin büyüme ve gelişme sağlaması, hastalıklardan korunması, iyi bir yaşam sürmesi için gereklidir. Beslenme her bireye özgü olarak planlanmalı ve uygulanmalıdır. Vücudun büyümesi gelişmesi ve düzenli bir şekilde çalışması için ihtiyaç duyulan besinler yeterli ve

ölçüsünde alınmalıdır. Vücudun ihtiyaç duyduğundan fazlası tüketildiğinde bu besinler vücutta yağ olarak birikmekte zararlı olmaktadır (Yılmaz, 2013: 107). Vücudun gereksinimden az besin alması da aynı şekilde yetersiz beslenmeye yol açarak hastalıklara sebep olmaktadır. Yetersiz ve dengesiz beslenen kişilerin vücudu mikroplara dayanıksız olduğundan hastalanma ihtimalleri daha yüksektir. Herhangi bir besin eksik alındığında o besinin işlevini yerine getiremeyeceğinden vücudun düzenli çalışması aksar. Yetersiz beslenmenin göstergelerinden biri zihinde gerilik ve hal ve hareketlerde dengesizlikken, dengesiz beslenmenin göstergesi de obezitedir (Özçelik ve Diğerleri, 2016: 52-58).

Yetersiz beslenmenin kişisel gelişim ve davranışlar üzerinde olumsuz etkisi vardır. Dengeli beslenen yetersiz beslenene göre daha sosyal, daha dikkatli, daha enerjik, daha rahat olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca asosyal ve kişilik bozukluğu gibi davranışlar yetersiz beslenmeyle ilişkilendirilmektedir. Özetle insanların aklın, ruhen, bedenen iyi olması yeterli ve dengeli beslenmeye bağlıdır (Besler ve diğerleri, 2015: 11-13).

Yetersiz ve dengesiz beslenme, besinlerin vücuda gerektiğinden az ya da çok alınması olarak tanımlanabilir. Besin maddeleri az ya da çok alındığında vücudun dengesinde birtakım sorunlara yol açmaktadır. Yetersiz beslenmenin sonucunda ciltler kuru, kırışık ve pürüzlü olmaktadır. Ayrıca zihinsel bozukluklar, bağışıklık sisteminin bozulması da yetersiz beslenmenin göstergesidir (Atıl, 2004: 10-12). Yeterli ve düzenli anne sütü alan bebeklerin anlama kabiliyetinin geliştiği, zeka seviyesinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yetersiz beslenen kişilerin, yeterli beslenenlere göre daha dikkatsiz, hırçın, endişeli ve duygusal olduğu gözlemlenmektedir. Özetle beslenmesine dikkat etmeyen kişilerin negatif özellikleri barındırdığına inanılmaktadır. O halde yetersiz ve dengesiz beslenme sonucu kişinin fizyolojik ve ruhsal olarak çöküntüye uğradığı söylenebilir (Gültekin, 2013: 90).

Besin maddelerine verilen örnekleri çoğaltmak adına protein tüketiminin uykuyu açıcı özelliğinden dolayı kişiye enerjik bir kişilik kattığı tespit edilmiştir. Karbonhidrat tüketen insan ise kan akışı hızlanacağından sakin yapıya sahip olmaktadır. Yağda sinir sistemini etkileyen madde olduğundan yağı az tüketen insan sınırlı bir kişiliğe yapısına sahiptir. Minerallerin de eksikliği ve fazlalığı kişiliği etkilemektedir. Demir eksikliği olanlar çekingen, içine kapanık, alıngan ve sınırlı olurken; iyot eksikliği olan kişilerde dikkat eksikliği ve zeka geriliği bulunabilir (Yılmaz, 2013: 122-123).

Sadece beden değil ruh sağlığında da beslenmenin önemi büyüktür. İslam dininde de bu konuda bazı ilkeler bulunmaktadır. Bunların en başında helal ve temiz gıda tüketilmesi gelmektedir. Kuranda da “Allah’ın size helal ve temiz olarak verdiği nimetlerden yiyin” buyrulmaktadır (Maide, 5/87-88). Bu sebeple İbn Haldun’a göre de insanlar tüm rızıkın Allahtan geldiğine inanarak temiz ve helal yiyeceklerle beslenmeli, haramdan ve israftan da kaçınmalıdır (Pişgin, 2013: 71).

Kişilik Kavramı

Kişilik kavramı, bireyselliği aşan bir anlam içermektedir. Eski Yunan ve Roma’da yüze takılan maske anlamına gelmektedir. Bu kavram önceden asıl görünüşü gizleme anlamında kullanılmıştır. Kişilik, bir insanın tüm ilgilerini, tutum ve davranışlarını, kabiliyetlerini ve çevreye uyumunu kapsayan bir kavramdır. Kişinin dış görünüşü, sesi, hafızası, doğayla olan ilişkisi kişiliğini etkileyen unsurlardır. Bu kavramı kişinin gösterdiği davranış özellikleri olarak tanımlamak da mümkündür. İnsanın yaptığı davranışlara yön veren de beyindir. Bireylerin beyninin gelişimi kişilik özelliklerinin gelişimiyle doğru orantılıdır. Beynin gelişimi sadece kişilik gelişimiyle değil beslenme şekliyle de ilgilidir (Hökelekli, 1985: 16-17).

Kişilik, bir kişinin süreklilik sergileyen düşünme, hissetme, davranma ve insanlarla iletişim ve ilişki kurma özelliklerinin genel bir örüntüsüdür. Kişiliği sadece genetik olarak biyolojik değil, çevre gibi sosyolojik ortamlar da etkilemektedir. Bu yüzden kişilik günümüzde, doğuştan getirilen bazı eğilimleri de kapsamakla beraber ağırlıklı olarak bebeklikten itibaren kişinin çevresindeki insanlarla kurduğu etkileşimler ve bu etkileşimler sonucu yaşadıkları ile şekillenir (Armaner, 1973: 143).

Kişilik kavramı üzerinde pek çok tanım bulunmakla birlikte psikologlar tarafından ittifak oluşturulmuş bir tanım bulunmamaktadır. Psikologların geneline göre kişilik, bireyin kendine özgü ve ayırıcı davranışlarının bütünü olarak tanımlanır. En genel ifadeyle kişilik, bireyi diğerlerinden ayıran bedensel, ruhsal ve zihinsel özelliklerinin ve davranışlarının bütünü olarak ifade edilebilir. Kısacası kişiliğin oluşumu biyolojik ve çevresel faktörlere bağlıdır (Gültekin, 2013: 83).

Mizaç, bireyin doğuştan gelen değişmeyen özellikleridir. Sosyal, iyi huylu, sıcakkanlı, içe dönük, sessiz ve ciddi gibi özellikler insanın doğuştan gelen mizacıdır. Kişilik, kavram olarak karakter ve mizaç ile iç içe geçmiş olsa da farklı anlamlara gelmektedir. Karakter, kişinin içinde yaşadığı toplumun ahlaki

unsurlarını ve davranış tarzlarını benimsemesi sonucu ortaya çıkan eğilimlerin bütünüdür. İnsanın davranışlarındaki devamlılığı ve tutarlılığı ifade etmektedir. Bu kavram, tutum, davranış ve yeteneğe yön vermektedir. Karakter, çevrenin etkisi altında gelişmiş ve öğrenilmiş olduğundan zamanla değişebilir (Gözütok, 2013: 130). Kişilik ise kişinin doğuştan gelen özellikleriyle içinde bulunduğu çevreyle kazandığı özelliklerinin bütünüdür. Karakter, kişinin sürekli ve iradesi dahilinde olan davranışken, kişilik daha çok duygu yönünü ortaya çıkarır. Örnek verilecek olursa; erdemli ve yardımsever olmak kişilikse, bireyin birine yardım ediyor olması ve bunu sürekli hale getirmesi karakterdir (Gültekin, 2013: 83-84)

Beslenmenin Kişilik Yapısına Etkisi

Beslenmenin kişiliği etkileyip etkilemediği akademik alanda da cevabı aranan sorular arasında yer almaktadır. Yapılan araştırmalara göre insan beyni sadece kalıtsal özelliklere göre değil çevresel faktörlere göre de hareket etmektedir. Bu çevresel faktörler arasında da beslenme önemli bir rol oynamaktadır.

Literatür incelendiğinde, kişiliğin oluşumuna etki eden faktörlerle beslenmeyi etkileyen faktörlerin aynı temel öğelere sahip olduğu görülmüştür. Kişiliğin oluşumunda etkili olan faktörler; kalıtım ve bedensel yapı, sosyo kültürel yapı, aile yapısı, sosyal yapı, coğrafi ve fiziki yapı faktörleridir (Özkaya, 2003: 92). Beslenmeyi etkileyen faktörler ise; psikolojik, sosyo-demografik, genetik ve çevresel faktörlerdir (Lanfer, 2012: 14). Bu bağlamda, kişilik ile beslenme arasında bir ilişki olduğu düşünülebilir.

Yapılan bazı araştırmalar incelendiğinde, kişilik özellikleri ve yiyecek seçimlerinin ilişkili olduğu ve kişiliğin besin seçimini etkilediği görülmüştür (Keller ve Siegrist, 2013: 128). Bu alanda yapılan çalışmaların sınırlı olduğu tespit edilmiştir. Besin türleri ve kişilik özelliklerini ele alan bazı kişiler ve ulaştığı bulgulardan bahsetmek gerekmektedir.

Elfhag ve Erlanson'un 2006 yılında yaptığı araştırma sonucunda, tatlı gıdaları fazla tüketenlerin sınırlı, özgüven eksikliği ve hırçın kişilik yapısında olduğu gözlemlenmiştir (Elfhag ve Erlanson, 2006: 63). Kikuchi ve Watanabe'nin 2000 yılındaki çalışmasına göre, dışadönük karakterler yağlı yiyecekleri tercih ederken, sorumluluk sahibi kişiler ekşi gıdaları tercih etmektedirler (Kikuchi ve Watanabe, 2000: 192). Meier'in 2012 yılındaki çalışmasına göre, tatlı besinlerin hoşgörülü ve yardımsever kişilik özellikleri ile ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır (Meier, 2012: 168). Sagioglou ve Greitemeyer'in, 2014 yılındaki çalışması, acı tadı baskın olan içecekleri tercih eden kişilerin tatlı içecekleri tercih edenlerden daha kinci, agresif ve antisosyal bir kişilik özelliği sergiledikleri görülmüştür (Sagioglou ve Greitemeyer, 2014: 1595).

Fransız düşünür Savorin'in "Bana ne yediğini söyle, sana kim olduğun söyleyeyim" sözü, son yıllarda beslenme ve kişilik üzerine yapılan araştırmaları destekler niteliktedir. Araştırmalar, aldığımız besinlerin, beyni etkileyerek kişiliğimizi de, içinde bulunduğumuz ruh halini de değiştirebildiği sonucuna varmıştır. Alınan her bir besin maddesi, beyne verilen aminoasitlerle sinir hücrelerini etkilemektedir. Bu etkilerden bazıları uyarıcıyken bazıları yatıştırıcı niteliktedir. Uyarıcı olanlar adrenaline dönüşmektedir. Özellikle çok sık et ürünü tüketenlerin aktif, hareketli ve daha sert mizaçlı oldukları tespit edilmiştir. Yenilen etin türü bile insanın kişiliğini etkilemektedir. Koyun ve keçi eti tüketenlerin daha uysal, domuz önüne gelen her şeyi yiyen bir hayvan olduğu için domuz eti tüketenlerin şiddet göstermeye eğilimli olduğu gözlemlenmiştir (Kılıçlar ve diğerleri; 2017: 101-102).

Yatıştırıcı ve sakinleştirici olarak bilinen besin maddelerinden biri de karbonhidratlardır. Makarna, ekme, bisküvi gibi karbonhidratlı besin tüketen insanlarda serotonin hormonu artınca bedenleri genel bir huzur ve sakinliğe kavuşmaktadır. Bu konuyla ilgili olarak İtalyan beslenme uzmanı Ezio Di Flaviano, insanların damak zevkleri ve yemek seçimi konusunda ilginç tespitlerde bulunmuştur. Ona göre, sofraya oturup doğru besin maddeleri seçerek, kötü ruh hali belli oranda düzeltilebilir.

Flaviano, yaptığı tespitler sonucunda zihinsel bunalım içinde ve patlamaya hazır bir psikoloji içinde olan kişilerin makarna, ekme, taze meyve ve sebze yemeleri gerektiğini; kendisine olan özgüvenini yitirmiş ve bezginlik duyan kişilerin ise, kesinlikle peynir ve kırmızı et tüketmemelerini önermektedir. İtalyan doktorun tespitine göre, süt ürünleri ve kırmızı et, kişilerde bıkkınlığı tetiklemektedir. Yalnızlık ve iç sıkıntısı hisseden insanların rahatlamak için domates, patlıcan, biber, patates, yumurta ve karnabahar gibi sebzeleri tüketmesini doğru tercih olarak gören Flaviano, söylediği sözler ve davranışlarından memnun olmayanların soğan ve pırasayı tercih etmesi gerektiğini belirtmektedir. Flaviano, hayal kırıklığı, kuşku ve çekingenlik içinde bulunan kişilerin kereviz ve havuç tüketmesinin ruh sağlığı açısından faydalı olacağına dikkat çekerken, iş hayatının yorgunluğu ve stresinden bunalan

kişilerin sofralarından bezelyeyi eksik etmemeleri gerektiğini vurgulamaktadır. Üzerinden endişeyi atamayan ve her an hata yapabilirim düşüncesini aklından çıkaramayan insanların bol bol marul yemeleri gerektiğini belirten İtalyan beslenme uzmanı, saldırgan ve karşısındaki kişilere karşı agresif bir yapısı olan kişilerin kendilerini kontrol altında tutmak için ceviz yemelerini tavsiye etmektedir (Kılıçlar ve diğerleri; 2017: 103).

İbn Haldun'a Göre Beslenme-Kişilik İlişkisi

Beslenme alışkanlığının insanda pek çok şeyi etkilediğini savunan düşünürlerden biri İbn Haldun'dur. İbn Haldun'a göre beslenme hem vücut gelişimini hem zihni hem de kişilik gelişimini etkilemektedir. Kişilik oluşumu kalıtsal ve çevresel faktörlerle şekillenen karmaşık bir süreçtir. Bu bölümde İbn Haldun'a göre beslenmenin insan hayatındaki rolü incelenerek kişilik ilişkisine değinilecektir. İbn Haldun alınan besinlerle kişiliğin şekillenmesinde önemli gözlemlere sahiptir.

İnsanlar arasındaki farkların hem kalıtsal olarak hem de yaşadığı çevreye bağlı olarak oluştuğu tespit edilmiştir. İbn Haldun'a göre sosyo-kültürel öğeler doğuştan gelen özelliklere göre kişiliğin belirlenmesinde daha baskındır. Bu sosyo-kültürel unsurlardan biri coğrafya ve iklim unsurudur (Bayar, 2019: 58).

İbn Haldun'a göre insanın yaşadığı ortam kişiliği üzerinde etki bırakmaktadır. Bu konuda İbn Haldun Mukaddime adlı eserinde bedevilerle hadarileri karşılaştırmıştır. Bedevileri, zorunlu ihtiyaçları dışında aşırı tüketime kaçmadıkları, daha savaştı, cesur ve korkusuz olduğu için daha iyi ve daha ahlaklı olarak nitelendirmektedir. Hadarileri ise dünya nimetlerine zevk ve eğlenceye aşırı düşkün oldukları için iyi ve hayırlı şeylerden uzak bencil kişiler olarak tanımlamaktadır (Hassan, 1998: 229). Çünkü bu tip insanlar lüks yaşam sürme, ihtiyaçtan fazlasına sahip olma hırsıyla dolu olduğu için kişiliği de olumsuz etkilenecektir. İbn Haldun utanma duygusu için, bu duygunun ahlakî açıdan önemli rol oynadığını, bu duygunun insanın yaşantı biçimini belirlediğini söylemektedir (Haldun, 2018: 324-326). Bu duygu bozulduğunda, insanı olumsuz hırslara yönlendirmekte ve yaşam biçimi haline gelerek parahazcı ahlakı ortaya çıkarmaktadır (Ilgaroğlu, 2019: 15-16).

İbn Haldun'a göre insanın yaşadığı ortamla beraber iklim de kişilik üzerinde etkilidir. İnsanlar alışkanlıkları ve kültürü etkisinde olduğu kadar iklim ve coğrafyanın da etkisindedir. Tüm bu unsurlar ahlakı ve insan psikolojisini etkilemektedir. O halde insan, kültürel, sosyal, ekonomik ve çevresel faktörlere bağlı olarak değişebilen bir varlıktır (Ilgaroğlu, 2019: 1338).

İbn Haldun'a göre ılıman iklim bölgesinde yaşayanlar kanunlarda, şehir, kasaba, binalarda, bilimde, sanatta, tüketilen yiyecek ve içeceklerde, beden sağlığında, ahlakî ve dini yaşantıda mükemmele daha yakındırlar (Haldun, 2018: 266). Soğuk yerde yaşayan insanlar ise bedensel ve zihinsel olarak az gelişmiş olup, din ve bilim konusunda zayıf ve mizaç olarak hüzünlü, somurtkan ve tedbirlidir. Sıcak yerde bulunanlar ise, ısınmaya insana verdiği etkiyle neşeli, eğlenceye düşkün, tasasız ve umursamaz insanlardır (Bayar, 2019: 63).

İbn Haldun'a göre Tüketilen gıdaların çok fazla ve karışık olması vücutta kötü kokulara sebep olmaktadır. Bu durum vücudun dengesini bozmakta, şişmanlamaya ve vücudun kötü görünmesine yol açmaktadır. Sonucunda da soluk, donuk ve mat bir yüz yapısı oluşmaktadır (Haldun, 2018: 271). Bu tür gıdalar sadece bedene değil zihne de olumsuz etki etmektedir. Bozuk ve kötü sıvıların beyne gitmesi insanda anlayışsız, dalgın ve dikkatsiz kişilik özelliklerinin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Aşırı besin tüketimi bedensel zararlarının yanında zihne de zarar vererek düşünme ve anlama yeteneğini kısıtlamaktadır (Zorlu, 2020: 183).

İbn Haldun her türlü meyveye, sebzeye ulaşımın kolay olduğu verimli yerlerde yaşayan kişilerin anlama kapasitelerinin düşük olduğu ve kibar olmadıklarını iddia etmektedir. Tam tersi olarak çöllerde kıt kaynaklarla yaşamını sürdürenlerin az gıda için mücadele zorunluluğu olduğundan hem bedensel hem zihinsel hem de davranışsal olarak daha iyi oldukları söylenmektedir. Onların daha saf, temiz vücut yapıları mükemmele daha yakın, canlı, güçlü, çevik, ahlaklı, idrak gücü yüksek ve keskin zekalı oldukları söylenmektedir (Haldun, 2018: 270). İbn Haldun bu düşüncesini desteklemek için Endülüs halkını örnek verir. Endülüs toprakları verimsizdir ve çoğunlukla halkı mısır ile beslenmektedir. Kıt kaynaklara rağmen bu halkın daha zeki daha yetenekli ve bedensel olarak daha güçlü olduğunu söylemektedir (Bayar, 2018: 127-128). O halde İbn Haldun'a göre refah ve bolluğun bireyin kişiliğini olumsuz yönde etkilerken, yemeklerin zor temin edildiği düşük ekonomik seviyenin olduğu yerlerin kişiliği olumlu yönde etkilediği sonucu çıkarılabilir.

Toplumdaki genel düşünce İbn Haldun'un aksine bolluğun bereketin insanı daha girişken daha üretken ve sağlıklı yapacağı yönündedir. İbn Haldun'a göre ise aşırı tüketim topluma zarar verecek olumsuz yönde etkiler. Ona göre aşırı bolluk ve rahat insanın isteklerini kışkırtır, insanları ahlaki açıdan yozlaştırır. Bu da insanın değerlerinde, inançlarında ve karakterinde kötü etkiler oluşturur (Haldun, 2018: 270-271).

İbn Haldun'a göre az yemek tüketmek ve dengeli beslenmek çok yemekten daha sağlıklı sonuçlar doğurur. Beden ve beynin zinde kalabilmesi gün içinde az yemek tüketmeye bağlıdır. İbn Haldun'u destekleyen uzmanlara göre de benzer şekilde az yemek tüketimi ile vücuttaki toksinler, bakteriler ve virüsler atılır, vücuttaki yağlar yakılır, kilo verilerek daha sağlam vücuda sahip olunur.

Tüketilen yiyeceklerin türleri de miktarı gibi bireylerin huy ve kişilikleri üzerinde etkilidir. İbn Haldun, deve sütü ve eti tüketenlerin daha cesur, sabırlı, metanetli ve zorluklarla mücadele edebilen kişilik yapısında olduğunu söylemektedir. Develer nasıl ki sabırlı ve ağır yük taşıyabilen hayvanlarsa ondan beslenen insanlar da onun gibi sağlıklı ve dayanıklı olur (Dale, 2018: 190). Aynı şekilde büyükbaş ve kuvvetli hayvanın etinden sütünden beslenen insanların boylarının uzun, vücutlarının iri olduğu tespit edilmiştir.

İbn Haldun yiyecek türlerinden kiraz ve et örneğini vererek, kiraz tüketen kişinin daha zinde olduğu pozitif kişilik yapısına sahip olduğunu buna karşılık fazla et tüketenlerin saldırgan, anlayışsız ve kaba olduklarını ifade etmektedir. İbn Haldun'un verdiği bir başka örnek de hurma ve zeytin yiyenlerin açlığa dayanıklı olmasıdır. Buna benzer şekilde tahıl ve katık maddeleri çok tüketen toplumla tereyağ bile tüketmeyen toplum aynı özellikleri sahip değildir. İkinci tür toplum; zeka, akıl ve dış güzellik olarak ön plandadır (Haldun, 2018: 274-275). Ayrıca bu maddeleri tüketenlerin bağırsakları da çabuk kuruyup buruştuğu için hastalıklara karşı dayanıksız hale geldiğinden insanların ölüm riskini arttırmaktadır. Bununla birlikte yemeklerde kullanılan baharatlar da insanların ruh halini etkilemektedir. İbn Haldun'a göre yemeklerin ağırlığını giderici baharatlar kişileri de hafifletmekte onlara neşe katmaktadır (Çetinkaya, 2018).

Sonuç olarak İbn Haldun'a göre aşırı beslenme ve fazla kilo kişiyi hantallaştıracağından vurdumduymaz yapmaktadır. Kentlerde lüks yaşam süren ve az spor yapan kişilerde çok çeşitli hastalıkların görüleceğini de belirtmektedir (Dale, 2018: 256).

Bununla birlikte İbn Haldun'a göre bazı gıdaların psikolojik etkileri de vardır. Doğal besinler tüketmenin de ruh hali üzerinde olumlu etkiler yaptığı, sakin ruh yapısına yol açtığı söylenebilir. Katkı maddeli renklendirici ve tatlandırıcıların kişiliği olumsuz etkilediği, hiperaktif ve dikkat eksikliğine yol açtığı tespit edilmiştir. Doğal besinlerle beslenen insanlarda ise stres yönetiminin ve sosyal davranışların daha fazla görüldüğü, daha dinamik daha neşeli ve keyifli oldukları gözlemlenmiştir (Pişgin, 2014: 149). İnsan, içinde bulunduğu psikolojik ve sosyolojik süreçlere göre kendini şekillendirmektedir. Örnek olarak şekerin saldırganlığı azaltıcı etkisinden dolayı şekerli şeyler tüketenlerin tüketmeyene göre daha yumuşak huylu olduğu verilebilir (Haldun, 2018: 266-277).

Yemek seçimi, yeme miktarı ve yemek sıklığının ruhsal durumu etkilediği ortadadır. Sıkıntılı, depresyon ve yorgunluk gibi durumlarda insanların yeme sıklığı artmakta; korku ve gerilim duygularının yoğun olduğu dönemde ise azalmakta olduğu görülmektedir.

Yemek yemek bazı insanlar için rahatlık kaynağı olarak görülmektedir. Yaşamdan zevk almanın yolunun yemek yemekten geçtiğine inananlarda aşırı tüketimden dolayı hastalıklar baş göstermektedir. Aşırı ve düzensiz beslenme insanın problemleriyle baş edebilme yöntemi olarak görüldüğünden günümüzün yaygın hastalıklarından biri olan obeziteye yol açmaktadır. Bu da sabırsız, karamsar ve bağımlı kişilik yapısına sahip insanı ortaya çıkarmaktadır. Aynı zamanda fazla yeme içmeyle birlikte hareketsiz kalmak da insanı bu hastalığı sürüklemektedir (Zorlu, 2020: 182-183). Bu hastalığın da insanın psikolojisinde izler bıraktığı kişilik bozukluğuna yol açtığı saptanmaktadır.

Aşırı beslenme, ruhsal boşluğa ve kişinin benlik yapısının bozulmasına da yol açmaktadır. Kişi kendini, beğenmeme, değer görmeme, huzursuzluk ve değersizlik hislerine kapılmaktadır. Birey olarak kendisine saygısı yok olmakta, kendini toplumdan soyutlamakta ve yalnızlaşmaktadır.

Sürekli et, tahıl, sebze ve meyve yiyenlerde bedensel olarak kalp rahatsızlığı görülmekte, ruhsal olarak endişe yer almaktadır. Bol nimetler içinde yaşayan insanlarla kıt kaynaklarla beslenen insanların yaşam süreleri de aynı değildir. İbn Haldun'a göre bol nimete sahip olanların ömrünün daha az olduğu ve ölüm oranının daha fazla olduğu gözlemlenmektedir. Yapılan bir araştırmaya göre, Trabzon halkının tez canlı ve zeki oluşu ile beslenme alışkanlığı arasında bağlantı kurulmaktadır. Kalorisi birçok besinden yüksek olan mısır bu yörenin en çok tüketilen gıdalarından biridir. Bu durum kişilere enerji ve hareketlilik katar.

Bununla birlikte içinde sakinleştirici özellik barındıran buğdayı az tüketmelerinden dolayı da asabi, fevri ve sinirli bir yapıya sahiptirler (Bayar, 2019: 65).

İbn Haldun'un görüşüne göre insanı aç kalmak değil alışmış oldukları toklukları öldürmektedir. İnsanlar az yağ ve katıkla beslenirse olası bir kıtlık durumunda vücutları olumsuz etkilenmezken, sürekli katık ve yağlı besin tüketenlerin zora düşünce hayatını sürdürmekte zorluk çektiği hatta bu durumun hayatlarına mal olduğu görülmektedir.

İbn Haldun'un bu görüşlerine yöneltilen eleştiriler de bulunmaktadır. Bu eleştirilerden biri günümüz toplumlarında tahıl, sebze, meyve ve hayvansal ürünlerin tüketilmesinin bedensel ve zihinsel olarak insan gelişimini olumlu yönde etkilediği hususudur. İbn Haldun ise toplumdaki genel görüşün aksine çok çeşitli gıda tüketimini sorun olarak görmekte, fiziksel, ruhsal ve zihinsel açıdan problem yarattığını düşünmektedir (Arı, 2017: 11).

Tüketimin insan bedenlerini etkilediğini düşünen İbn Haldun'un tespitine göre şehir insanı, kaliteli yiyecek tüketmekle birlikte sağlıklı ve hantal bedenlere sahip olmaktadır. Nitekim iyi cins buğday, meyve, sebze ve et tüketen, yiyeceklerini terbiye edip pişirerek yiyen şehir halkının aşırı gıda tüketimi yüzünden bedenleri orantısız şekilde genişlemiş, şişman olmaktan ötürü çirkin bir şekle dönüşmüştür (Haldun, 2018: 270).

Kısacası İbn Haldun aç kalmanın insanın yüzünü ve bedenini daha güzel gösterdiğini iddia etmektedir. İbn Haldun düşüncelerini öncelikle hayvanlar üzerinde açıklamaktadır. Verimsiz topraklarda, çöllerde yaşayan hayvanlarla, verimli ve bol yeşilliğin olduğu alanda yaşayan hayvanları kıyaslamaktadır. Kıyas neticesinde çorak ve kıt kaynakların olduğu yerdeki hayvanların derilerinin ince, parlak, güzel ve güçlü duruşları olduğunu belirtirken, verimli yerlerde çok fazla beslenerek yetişen hayvanların kötü koku yaydığından bahsetmektedir (Çetinkaya, 2007: 44). İbn Haldun burada açlığın hayvanları güzelleştirdiğini savunmaktadır. Bu tespitini insanlara yönelik de sürdürmektedir. Dolayısıyla açlık insanların bedenlerini güzelleştirmektedir. Verimli topraklarda yaşayan, ekili dikili alanı çok olan toplumdaki insanların zihinleri gelişmemiş, bedenleri kabadır.

İbn Haldun'a göre hadari toplumlar, sürekli kendisini tüketim çıkmazında bulmaktadır. Ölçsüz beslenmeyi alışkanlık haline getiren birey, ahlaki sıfatlarını yitirerek zevk peşinde ömrünü tüketmektedir. O halde yeme ve içmede aşırıya gidilmemesi İbn Haldun için taşkınlık ve isyan için de uyarı anlamı taşımaktadır. Kişinin nefsi kirlenmekte ve hayırlı işlerden uzaklaşmaktadır. Bu sebeple insanların aşırı tüketiminin kontrol altına alınması insanın kişilik özelliklerinin olumlu yönde gitmesine yol açacaktır (İlgaroğlu, 2019: 15).

Din Kavramı

Arapça kökenli bir kelime olan din kavramının sözlük anlamı örf, adet, ceza, ödül, itaat, hesap verme, boyun eğme ve ibadet gibi çeşitli anlamlara gelmektedir. Din hem bireyi hem de toplumu ilgilendiren bir kavramdır. Din inancı, insanla beraber doğmuştur. Çünkü insanlık tarihinin hiçbir döneminde din duygusundan mahrum bir millete rastlanmamaktadır. Nerede insan varsa, orada bir nevi iman, ibadet ve din duygusu görülmüştür (Hökelekli, 1985: 20-21).

Dinin amacı; insanları iyiye, güzele, hayra sevk ederek onları hem dünyada, hem de ahirette mutlu kılmaktır. Din, kişileri başka insanlara karşı kin ve nefretten, intikamdan uzak tutmaya çalışır. Din, sevgi, saygı ve nezaketi telkin etmektedir. Din, insanı hayatın geçmişi, anlamı ve geleceği gibi var oluşun en temel soruları üzerine düşünmeye çağırmakta, insanları yaratılıştaki sebep ve amaçtan haberdar etmektedir (Gürhan, 2017: 1205). Bundan anlaşılıyor ki, din, insanlığın yaratılışından getirdiği bir ihtiyaçtır. İnsanoğlu var oldukça, din de var olacaktır.

Beslenmenin Dini Yaşantıya Etkisi

Beslenmenin insan hayatına etkisi sadece kişilik yapısıyla sınırlı değildir. Kişinin beslenme alışkanlığı, tükettiği besinler ve yeme sıklığı aynı zamanda onun dini yaşantısını, inancını ve ibadetlerini de etkilemektedir.

Din sadece bir inanç sistemi kurmakla kalmayıp toplumu düzenleyici kurallarıyla hayatın her alanına etki etmektedir. Bireylerin hayatlarının her aşamasında kendini hissettiren bir olgu olarak din, yeme-içme şekillerini de düzenleyerek yemek kültürünün şekillenmesinde önemli bir rol oynamakta, besinlere kültürel anlamlar yükleyerek onları yenilebilir veya yenilemez şeklinde sınıflandırmaktadır. Kimi zaman bir dini inanış için yenilebilir olan bir besin başka bir dini inanışta yenilemez olarak görülmekte

hatta o besine el sürülmesi dahi hoş karşılanmamaktadır. Dolayısıyla bir yiyeceği dini bağlamlardan ayrı düşünmek mümkün görünmemektedir (Gürhan, 2017: 1205).

Birçok kültürde yemek ile inançlar arasında yakın bir ilişki vardır (Goody, 2013: 158). İslamiyet'te ilk insan olan Adem ve Havva'nın yasak meyveyi yiyerek dünyaya gönderilmesi yani insanın dünyaya geliş sebebi olarak yemek yasağının çiğnenmesi gösterilmektedir. Dolayısıyla insanın dünyayla ilişkisinin bir yeme pratiğiyle başladığı belirtilmektedir.

Başka bir açıdan değerlendirildiğinde din, alışlagelen beslenme şekli üzerinde yaptığı bazı değişikliklerle dini ritüel oluşturmaktadır. Örneğin oruç, Ramazan ayında Müslümanların sabah ile akşam ezanı arasında hiçbir şey yemeyip içmeyerek gerçekleştirdikleri bir ibadettir. Dolayısıyla din, oruç ibadetiyle insanlara beslenme şeklinin değişmesi üzerinden dini bir ritüel sunmaktadır.

Bazı besinlerin de dini sembol durumuna geldiği görülmektedir. Kuran-ı Kerim'de ve hadislerde adı geçen yiyecek ve içeceklerin kendi bünyesinde kutsallığı barındırdığını söylemek mümkündür. Bu besinler Müslümanlar için güçlü bir dini sembol durumundadır. Hurma, zeytin, üzüm, nar, kiraz, muz ve incir hem Kuran'da hem de hadislerde adı geçen besinlerdir. Bu besinlerin gerek isimlerinin Kuran'da geçmesi gerekse peygamberin tavsiye ettiği yiyeceklerden olmaları sebebiyle insanlar tarafından önem verildikleri görülmektedir. Tasavvufta ise kişinin yemeğe fazla düşkünlük göstermesi, nefesine hâkim olamamasının bir işareti olarak görülmektedir (Gürhan, 2017: 1217).

Vahiy aracılığıyla insanlara dünya ve ahirette mutlulukla ilgili bilgiler verilmiştir. Yeme-içme konusu da bu hususlar arasındadır. İnsan sağlığı için önemli olan beslenme konusu da vahyin alanına girmiştir. Hz. Peygamberin sünnetinde de bu konulara değinildiği görülmektedir. Sağlıklı bir hayat sürdürmekte beslenmenin rolü büyüktür. Allah insanın sağlığı için bazı maddeleri tüketmemesi gerektiğinden bazı ilkeler koymuştur (Pişgin, 2014: 138).

Dinde, insan sağlığına zararlı bazı şeylerin haram, yararlıların helal kılındığı görülmektedir. Bu sebeple yiyeceklerde manevi temizlik olmasına önem verilmelidir. Helal ve haram hususunda asıl belirleyici olan ilahi iradedir. İlk insan olan Hz. Adem'in cennette yasak ağacın meyvesini yediği için cennetten kovulması da yeme konusunun önemini göstermektedir (Uludağ, 2017: 14).

Beslenme konusunda orta yol önemlidir. Çünkü açlık ve tokluk kişiden kişiye değişebilmektedir. Önemli olan onu ibadete çevirebilmektir. Ayrıca dinde aşırı tüketim israf olarak nitelendirildiğinden haram olarak da sayılmaktadır. Haram dışında helal olan yiyeceklerin de gereğinden fazla tüketilmesi insan bedeni ve ruhu üzerinde olumsuz durumlara yol açmakta, dini açıdan da sakıncalı bulunmaktadır (Mutlu, 2013: 12-14).

Hız. Peygamberin yeme ve içmeyle ilgili sünnetleri de beslenmenin dini açıdan önemli olduğunu göstermektedir. Temiz ve helal olan yiyeceklerden ayırım yapmadan ama ölçülü yemekten bahsedilmektedir. Sünnetlerden biri, mideye rahatsızlık vermemesi açısından yemek piştikten sonra sıcak bir şekilde hemen tüketmemektir (Pişgin, 2013: 74).

İbn Hadun'a göre Beslenme-Din İlişkisi

Kuran'da Allah'ın insana verdiği nimetlerden helal ve temiz olanını tüketmesi gerektiği buyrulmuştur. O halde insanların yeme-içme özelliği dinin birer parçasıdır (Uludağ, 2017: 15). Beslenme alışkanlığı insanın dini yaşantısını da etkilemektedir. İbn Haldun Mukaddime adlı eserinde de beslenme-ibadet ilişkisine yer vermektedir. Ona göre aşırı yeme içme alışkanlığı zihne bedene kişiliğe zarar verdiği gibi kişinin dini yaşantısını da olumsuz etkilemektedir. Ona göre lüks ve bolluk içinde yaşamayan, nefisini ve bedenini açlığa alıştıran dünyevi lezzetlerden arındırabilen insanlar ibadet yapmaya daha çok vakit bulmakta daha dindar bir hayat sürmektedir (Bayar, 2018: 130).

Kuran, beslenme ile ilgili gereğinden fazla tüketimi israf olarak ifade etmiş, yeme ve içmede aşırıya gidilmemesi gerektiğini belirtmiştir. O halde aşırı beslenmek dini açıdan da istenmeyen bir durumdur. İbn Haldun'un bu tutumunun Kuran ve sünnetten esinlendiği söylenebilir.

İbn Haldun, Mukaddime adlı eserinde yine bedevi ve hadarilerin dini yaşantısından örnek vermektedir. Ona göre lüks yaşantısı olmayan aşırı tüketimde bulunmayan bedeviler, hadarilere göre daha dindardır. Ona göre şehir hayatındaki insanlar aşırı tüketim ve israfa bulunduğu için dini yönleri zayıftır. Kısacası beslenme konusunda aşırıya kaçan insanlar manevi değerlerinden de taviz vermektedir (Haldun, 2018: 323-324).

Günümüzde de şehirleşmiş ve gelişmiş toplumlarda ekonomik kalkınmayla dindarlığın geriye gittiği İbn Haldun'dan esinlenerek yapılan araştırmalarla ortaya konmuştur. Yapılan araştırmalara göre ekonomik olarak refah yaşayan toplumda yapılan ibadetlerin azaldığı, alt ve orta seviye gelirdeki insanların üst

gelir düzeyindeki insanlara göre dine daha çok önem verdikleri, daha çok dua edip Allah'ı andıkları görülmektedir (Bayar, 2018: 131).

O halde İbn Haldun'a göre ekonomik durumun ve gelir seviyesinin beslenmeyi etkilediği aşırı besin tüketiminin de dini etkilediği sonucu çıkarılabilir. Yüksek ekonomik seviyede olan insanların lüks ve aşırı tüketime bağlılığı arttığından israf çoğalmakta, ibadet ve dine ayrılan zaman buna bağlı olarak azalmaktadır (Lacoste, 2002: 8-10).

Tasavvuf geleneğinde nefis terbiyesi için riyazet yöntemi uygulanmaktadır. Riyazet, kişinin nefisini terbiye sürecinde heveslerini kontrol altında tutma, kötülüklerden ve günahlardan uzaklaşma, iyi alışkanlıkları ve manevi nitelikleri edinebilme uğruna nefisini zorlaması, iradesini kontrol altında tutması, kararlılık bilinci oluşturması, doğru bildiği yoldan ödün vermemesidir. Bir kişi açlığa dayanarak yemek yememeye alışırsa riyazet yoluyla açlığa alışmaktadır (Bayar, 2018: 132). İbn Haldun'a göre aç kalmak imkansız değildir. O, kırk günden daha fazla açlığa dayanabilen insanlar gördüğünü söylemektedir. Bu yöntemle göre az yemek tüketmek manevi anlamda ilerleme sağlar. Nefsi kötü, haram ve sağlıksız yiyeceklerden uzak tutar. Aşırı beslenme ise nefsi kötü isteklere yönlendirmektedir (Haldun, 2018: 273). Nefisini ve bedenini açlığa alıştıran, dünyevi zevklerden arınan kişi dine ve ibadete önem vermektedir.

Sonuç olarak İbn Haldun'a göre çok yemek yiyen kişi yemeğin bedene ağırlık ve uyku vermesinden dolayı ibadetten zevk alamayacak ve ibadetleri azalacaktır. İbadet yapmak için kuvvet ve zindelik gerektiğinden çok yemek tüketmek insanın dini iradesini gevşetmekte az yemek ibadette sürekliliği sağlamaktadır. Aynı zamanda haram kılınan besinlerin tüketilmesi de beden ve kişilik üzerinde kötü etki göstermektedir. İbadete düşkün olan insanların çoğu kıtlıkla mücadele eden insanlardır.

Özetle yiyeceklerin beslenmedeki temel ölçüsünü, helal ve haram kavramları oluşturmaktadır. Helal gıdalar, beden ve ruh sağlığını koruyup geliştirmekte, fayda vermekte; haram gıdalar, beden ve ruh sağlığını bozmaktadır. Yani konu, harama düşmemek ve helalde de ölçüyü aşmamaktan geçmektedir.

SONUÇ

Kişilik, insanın bireysel özelliklerinin gösterdiği bir bütündür. Kişilik gelişimi, hem genetik özelliklerle hem de çevresel koşullarda etkileşim halindedir. Çevresel koşullar arasında da beslenmenin yeri büyüktür. İbn Haldun'un düşünce sisteminde beslenme konusuna önem verildiği görülmektedir.

Beslenme ve rejim, kişinin bedenini, fiziki bünyesi, karakterini, kişiliğini, ahlakını ve ibadetlerini yakından ilgilendirmektedir. İbn Haldun'a göre iklim insanların ten rengi üzerinde etkili olduğu kadar, ruh, huy ve davranışlar üzerinde de tesir etmektedir. Nasıl ki insanların bedenine etki edip sıcak ve soğuk iklime göre siyah ve beyaz ten yapısına sahip olmasına yol açıyorsa kişilik üzerinde de etkili olmaktadır. İbn Haldun'a göre çevrenin, hem beden hem de kişilik üzerindeki öneminin aynı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Çalışmada İbn Haldun'un görüşleri neticesinde beslenmenin basit ve sıradan bir gereksinim olmadığı, aynı zamanda insanın hem kişiliğini hem huylarını hem de ibadet hayatını etkileyecek kadar öneme sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Yine İbn Haldun'un önerilerinden çıkarılan başka bir sonuç da refah ve bolluğun olduğu ortamdaki aşırı beslenmenin dış görünüş, zihin ve ahlaki konularda insanı olumsuz, zor ekonomik koşullarda az besinle beslenmenin ise olumlu etkilediğidir. Ona göre az yemek ve dengeli beslenmek kişinin hem fiziksel hem de kişiliğinin güzel olmasına yol açmaktadır. Beslenmenin fazlası, insanın hem vücudunda hem ruhsal yapısında bozulmalara sebep olmaktadır. Sadece yeme sıklığının değil tüketilen gıda türleri ve içerdiği maddelerin de kişiliği etkilediği sonucuna varılmıştır. Ayrıca çalışmada ulaşılan bulgulardan biri yeme isteğinin dini hayatı etkilediğidir. Dini açıdan bakıldığında İbn Haldun'un Kur'an ve sünnetlerden de faydalanarak az yemenin, nefsi terbiye etmenin daha doğru olacağını vurguladığı görülmektedir.

Beslenme insanın temel gereksinimlerinden biri olurken, Kuranda da kulluğun bir parçası olarak ele alınmıştır. Dini açıdan da beslenme konusunda temel ilkelerin belirlendiği görülmektedir. İbn Haldun düşünce yapısında Kuran ve sünnetin belirlediği ilkelere göre beslenmek kişinin kişiliğini de ibadetlerini de düzene sokmaktadır. Aksi bir beslenme alışkanlığında hem fiziksel hem ruhsal olumsuz kişilik özellikleri kendini göstermeye başlamaktadır.

Bedevilik ve hadarilik arasındaki fark sadece beden ve kişilik üzerinde değil, din ve ibadet üzerinde de etkisini göstermektedir. İbn Haldun kırsal kesimde yaşamını sürdürenlerin şehir ve kasabada yaşayanlara göre daha güzel dini yaşantıya sahip olduğunu iddia etmektedir. Ancak başka bir açıdan da

bakıldığında İnsan ister çölde ister kasabada veya şehirde yaşıyor olsun, kendini riyazet yöntemiyle açlığa alıştıran ibadetlerinden zevk alabilir.

İbn Haldun insanın aslında fitratında iyilik olduğu ama hadarileştikçe zevk, konfor ve lüksten dolayı kişilik ve ibadet konularında gerilediği sonucuna varmıştır. İbn Haldun beslenme din ve kişilik arasındaki üçlü ilişkiyi yeme duygusunu terbiye etmekle kişiliğin gelişmiş olacağı şeklinde açıklamaktadır.

Son söz olarak belirtmek gerekirse; İbn Haldun'un görüşüne göre beslenmenin kişilik, huy, mizaç, fiziksel ve ahlaki gelişimlerdeki rolü büyüktür. Az yiyenlerin ahlakları da beden ölçüleri de mükemmel olmaktadır. Günümüze baktığımızda İbn Haldun'un asırlar önce açıkladığı teorilerin bugün de geçerliliğini koruduğu, hale etkisini gösterdiği söylenebilir. Modern çağda çoğu fiziksel ve ruhsal hastalıkların sebebine baktığımızda beslenmeyle yakından ilgili olduğu görülmektedir. Günümüz insanı, kapitalist ekonomiyle birlikte hayatını sürdürmekte, ahlaki ve ibadetlere ayırdığı vakti de buna göre şekillenmektedir.

KAYNAKÇA

Kitaplar

- Atıl, Burçin (2004), Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi-Yeterli ve Dengeli Beslenme, Hacettepe Üniversitesi Yayınları, Ankara.
- Besler, Halit Tanju ve Diğerleri (2015), Türkiye'ye Özgü Besin ve Beslenme Rehberi, Merdiven Yayıncılık, Ankara.
- Dale, Stephen Frederic (2018), İbn Haldun ve İnsan Bilimi, Çev. Ayşecan Ay, Canan Coşkan, Say Yayınları, İstanbul.
- Goody, Jack (2013), Yemek, Mutfak, Sınıf Karşılaştırmalı Sosyoloji Çalışması, Çev. Müge Günay Güran, Pinhan Yayınları, İstanbul.
- Gözütok, Şakir (2013), Tasavvufta Şahsiyet Eğitimi, Ed. Ahmet ÖGKE, Yazar Ofset Matbaacılık, Antalya.
- Gültekin, Fatih (2013), Katkı Maddelerinin İnsan Kişiliği Üzerindeki Etkileri, Ed. Ahmet ÖGKE, Yazar Ofset Matbaacılık, Antalya.
- Hassan, Ümit (1998), İbn Haldun'un Metodu ve Siyaset Teorisi, Toplumsal Dönüşüm Yayınları, İstanbul.
- İbn Haldun, (2018), Mukaddime, Çev. Süleyman Uludağ, Dergah Yayınları, İstanbul.
- Lacoste, Yves (2002), Tarih Biliminin Doğuşu, Donkişot Yayınları, İstanbul.
- Mutlu, Muhammet Bakır (2013), Nefsin Terbiyesi, Ed. Ahmet ÖGKE, Yazar Ofset Matbaacılık, Antalya.
- Özçelik, Ayşe Özfer (2016), Türkiye Beslenme Rehberi 2015 (Tüber), Alban Yayıncılık, Ankara.
- Pişgin, Yasin (2013), İslam'da Beslenme ve Şahsiyet İlişkisi, Ed. Ahmet ÖGKE, Yazar Ofset Matbaacılık, Antalya.
- Yılmaz, Suat (2013), Sağlıklı Beslenme ve Kişilik Oluşumu Üzerindeki Etkileri, Ed. Ahmet ÖGKE, Yazar Ofset Matbaacılık, Antalya.

Makaleler

- Arı, Yılmaz (2017), "Çevresel Determinizmden Politik Ekolojiye: Son 100 Yılda Dünya'da Ve Türkiye'de İnsan-Çevre Coğrafyasındaki Yaklaşımlar", Doğu Coğrafya Dergisi, Sayı 37, s. 1-35.
- Armaner, Neda (1973), "Şahsiyet Terbiyesinde Dini Kültürün Rolü", Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, Cilt 21, Sayı 1, s. 143-149.
- Bayar, Mustafa (2018), "İbn Haldun'a Göre Bireyin Beslenme Alışkanlığının Kişilik Gelişimine ve Dini Hayata Etkisi", Akra Kültür Sanat ve Edebiyat Dergisi, Cilt 6, Sayı 15, s. 123-134.
- Bayar, Mustafa (2019), "İbn Haldun Düşüncesinde Bireyin Kişilik Gelişimini Etkileyen Faktörler", Akra Kültür Sanat ve Edebiyat Dergisi, Cilt 7, Sayı 19, s. 53-77.
- Çetinkaya, Bayram Ali (2007), "İbn Haldun Düşüncesinde Besin, Sağlık ve Ahlak", Bilim ve Hikmet Dergisi, Sayı 75, s. 44-50.
- Çetinkaya, Bayram Ali (2007), "İbn Haldun'a göre Beslenme İbadeti nasıl etkiliyor?", Bilim ve Hikmet Dergisi, Sayı 75, s. 44-50.

- Elfhag, K. ve Erlanson-Alberttson, C. (2006), “Sweet and Fat Taste Preference in Obesity Have Different Associations With Personality and Eating Behavior, *Physiology & Behavior*”, Number 88, p. 61-66.
- Gürhan, Nazife (2017), “Yemek ve Din: Yemeğin Dini Simgesel Anlamları Üzerine Bir İnceleme”, *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Merkezi*, Cilt 6, Sayı 2, s. 1204-1223.
- Hökelekli, Hayati (1985), “Dini Kişiliğin Kuruluşunda İradenin Rolü”, *Diyanet Dergisi*, Cilt 21, Sayı 2.
- Ilgaroğlu, Muhammet Caner (2019), “İbn Haldun düşüncesinde Sosyo-Ekonomik Değişme ve Ahlak”, [Al Farabi Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi](#), Cilt 3, Sayı 1, s. 17-24.
- Ilgaroğlu, Muhammet Caner (2019), “Money-Hedonism from Ibn Khaldūn’s Notion of Morality”, *Cumhuriyet Theology Journal*, Volume 23, Number 3, p. 1331-1347.
- Keller, Carmen ve Michael Siegrist (2015), “Does personality influence eating styles and food choices? Direct and indirect effects. *Appetite*”, Number 84, p. 128-138.
- Kılıçlar, Arzu ve diğerleri (2017), “Kişilik Tiplerinin Tat Tercihlerine Etkisi, *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*”, Cilt 5, Sayı 3, s. 93-117.
- Kikuchi, Yuriko ve Shaw Watanable (2000), “Personality and Dietary Habits, *Journal of Epidemiology*”, Volume 10, Number 3, p. 191-198.
- Meier, P. B., Moeller, K. S., Riemer-Peltz, M. ve Robinson, D. M. (2012), “Sweet Taste Preferences and Experiences Predict Prosocial Inferences, Personalities, and Behaviors, *Journal of Personality and Social Psychology*”, Volume 102, Number 1, p. 163-174.
- Özkaya, Meltem (2003), “Mesleklerinde Tanınmış Yüz Türk Kadınının Kişilik ve Liderlik Özellikleri”, *Sosyoloji Araştırmaları Dergisi*, Cilt 6, Sayı 1, s. 86-138.
- Pişgin, Yasin (2014), “Kur’an ve Sünnete Göre Beslenme ve Şahsiyet Yapısına Etkisi”, *Eskiye Dergisi*, Sayı 28, s. 137-160.
- Sagioglou, Christina ve Tobias Greitemeyer (2014), “Bitter Taste Causes Hostility. *Personality and Social Psychology Bulletin*”, Volume 4, Number 12, p. 1589-1597.
- Uludağ, Süleyman (2017), “Yemek Adabı Lokma”, *Keşkül Dergisi*, Sayı 41.
- Zorlu, Abdulkadir (2020), “İbn Haldunda Beden İnşası Açısından Bedevi Umran ve Hadari Umran”, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Sayı 43, s. 177-192.

Tezler

- Lanfer, A. (2012), *Taste Preferences, Diet and Overweight in European Children*, Doktora Tezi, Bremen Üniversitesi, Bremen.

İnternet Yayınları

- <https://www.fikriyat.com/fikriyat-ozel/2018/08/18/ibn-halduna-gore-beslenme-ahlaki-nasil-etkiliyor> , Bayram Ali Çetinkaya , 18.12.2020.

- Kur’an Yolu, 02.04.2021, <https://kuran.diyaret.gov.tr/tefsir/sure/5-maide-suresi>.