



Din Eğitimi Açısından Beslenme Şekillerinin Etkileri

İsmail Çevik |  0000-0003-3655-8092 | ismailcevik@karabuk.edu.tr

Dr. Öğretim Üyesi | Karabük Üniversitesi, İslami İlimler Fakültesi, Felsefe ve Din Bilimleri
Anabilim Dalı | Karabük, Türkiye

ROR  : 04wy7gp54

Öz

Beslenme, başta insan olmak üzere tüm canlıların büyümesi, gelişmesi, sağlıklı ve üretken olabilmesi için ihtiyaç duyduğu elzem bir davranıştır. Diğer canlılar hayatta kalabilmek ve neslini devam ettirebilmek için bu davranışı gösterirken, akıllı bir varlık olan insan sağlıklı bir hayat yaşayabilmek için seçici bir beslenme alışkanlığı geliştirmiştir. Zira yapılan bilimsel çalışmalarda alınan besinlerin beyin kimyasal yapısını doğrudan şekillendirdiği saptanmıştır. Bağırsakların ikinci beyin gibi bedende işlevsel bir potansiyele sahip olduğu bilim insanları tarafından dile getirilmektedir. Besinler sinir hücrelerinde bilgi akışını sağlayarak davranışları ve bilişsel fonksiyonları etkilemektedir. Tıp alanında yapılan çalışmalar, alınan gıdaların kişilerin sadece fiziksel sağlığını değil, ruhsal sağlığını ve kişilik yapısını da etkilediğini tespit etmiştir. Örneğin üzüntü ülser hastalığına sebep olabilmektedir. İbadetten ahlaka, ticari hayattan toplumsal düzene kadar hayatın her alanı için hükümler koyan İslam Dini, beslenme şekillerinin nasıl olması gerektiği ile ilgili de yönlendirmelerde bulunmuştur. Beslenme kültürü, yiyeceklerin şahsiyete etkileri, yenilmesi tavsiye edilen ve yasaklanan gıdalar, tüketim şekilleri, sofrada adabı, besinlerin sağlığa olumlu ve olumsuz etkileri ile ilgili ayet ve hadislerde açıklamalar ve hükümler bulunmaktadır. Hem bilim insanları hem de İslam alimleri beslenme şekillerinin fizyolojik, psikolojik ve ruhsal etkileri ile ilgili uyarılarda ve tavsiyelerde bulunmaktadır. Verimli bir eğitim alabilmesi için insanın akıl, beden ve ruh sağlığının yerinde olması gerekmektedir. Sıhhat bozulduğunda çalışmak, ibadet hatta eğlenmek bile zevkli olmamaktadır. Hem genel eğitim hem de din eğitimi açısından bu durum önem arz etmektedir. Zinde bir zihne ve bedene sahip olabilmenin mühim koşullarından biri doğru ve helal beslenmedir. Yenilen haram ve şüpheli gıdaların fiziksel zararlarının yanında manevi açıdan sakıncaları da bulunmaktadır. Fıtratına uygun olmayan beslenme şekillerini alışkanlık haline getiren insanın sadece bedeninde değil şahsiyetinde ve ruhunda da hastalıklar oluşmaktadır. Kur'an ve sünnete göre beslenme alışkanlığı insan hayatında birçok faktörü doğrudan etkilemektedir. Kişilerin yeme içme sıklığı ile duygu ve düşüncelerindeki değişim arasında güçlü bağlar olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışmanın amacı beslenmenin insan karakteri üzerindeki etkilerini bilimsel ve dinî veriler ışığında gastronomik bir perspektif ile tespit etmektir. Yöntem olarak öncelikle İslam dininin konuya bakış açısının genel çerçevesi verilmiştir. Ardından psikoloji ve tıp biliminin bu konudaki bilimsel literatürü incelenmiştir. Son olarak gerek çeşitli rivayetlerde ve gerekse bazı İslam âlimlerinin görüşlerinde yer alan gıda-ahlâk ilişkisi bilimsel verilerle değerlendirilmeye çalışılmıştır. Bu çalışmada beslenme şekillerinin kişilerin karakterlerini ve eğitim faaliyetlerini olumsuz bir biçimde nasıl etkilediği üzerinde durulmuştur. Makalede sağlıksız ve helal olmayan

beslenmenin din eğitimi açısından sonuçları ele alınmıştır. Konu beslenme ile sınırlandırılarak, diğer haram eylemlerin olumsuz etkilerine değinilmemiştir. Araştırmada doküman inceleme ve içerik analizi yöntemi kullanılmıştır.

Anahtar Kelimeler


Eğitim, Sağlık, Beslenme, Helal, Haram.

Atıf Bilgisi


Çevik, İsmail. "Din Eğitimi Açısından Beslenme Şekillerinin Etkileri". *Yakın Doğu Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 10/1 (Haziran 2024), 85-107.
<https://doi.org/10.32955/neu.ilaf.2024.10.1.04>

Geliş Tarihi	27.02.2024
Kabul Tarihi	28.04.2024
Yayın Tarihi	30.06.2024
Değerlendirme	İki Dış Hakem / Çift Taraflı Körleme
Etik Beyan	Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve yararlanılan tüm çalışmaların kaynakçada belirtildiği beyan olunur.
Benzerlik Taraması	Yapıldı - Turnitin
Çıkar Çatışması	Çıkar çatışması beyan edilmemiştir.
Finansman	Bu araştırmayı desteklemek için dış fon kullanılmamıştır.
Telif Hakkı & Lisans	Yazarlar dergide yayınlanan çalışmalarının telif hakkına sahiptirler ve çalışmaları CC BY-NC 4.0 lisansı altında yayımlanmaktadır.

Effects of Nutritional Styles in Terms of Religious Education

İsmail Çevik |  0000-0003-3655-8092 | ismailcevik@karabuk.edu.tr

Assistants Professor | Karabük University, Faculty of Islamic Sciences, Department of Philosophy and Religious Studies | Karabük, Türkiye

ROR  : 04wy7gp54

Abstract

Nutrition is an essential behavior that all living things, especially humans, need to grow, develop, be healthy and productive. While other living creatures show this behavior in order to survive and continue their generation, humans, as an intelligent being, have developed a selective eating habit in order to live a healthy life. Because scientific studies have shown that the nutrients consumed directly shape the chemical structure of the brain. It is stated by scientists that the intestines have a functional potential in the body like the second brain. Foods affect behavior and cognitive functions by providing information flow in nerve cells. Studies in the field of medicine have determined that the food consumed affects not only the physical health of people, but also their mental health and personality structure. For example, it is known to everyone that sadness causes ulcer disease. The Religion of Islam, which makes provisions for all areas of life, from worship to morality, from commercial life to social order, has also given guidance on how nutrition should be. There are explanations and provisions in the verses and hadiths about nutrition culture, the effects of foods on personality, foods that are recommended and prohibited to be eaten, consumption patterns, table manners, and the positive and negative effects of foods on health. Both scientists and Islamic scholars give warnings and recommendations regarding the physiological, psychological and spiritual effects of nutrition styles. In order to receive a productive education, a person must be in good mental, physical and spiritual health. When health is impaired, working, worshipping and even having fun are not enjoyable. This situation is important in terms of both general education and religious education. One of the important conditions for having a fit mind and body is proper and halal nutrition. Eating haram and questionable foods not only causes physical harm, but also has moral harm. Diseases occur not only in the body but also in the personality and soul of a person who makes a habit of eating ways that are not suitable for his nature. According to the Quran and Sunnah, eating habits directly affect many factors in human life. It has been determined that there are strong connections between people's frequency of eating and drinking and the changes in their emotions and thoughts. The aim of this study is to determine the effects of nutrition on human character from a gastronomic perspective in the light of scientific and religious data. As a method, first of all, the general framework of the Islamic religion's perspective on the subject is given. Then, the scientific literature of psychology and medicine on this subject was examined. Finally, the relationship between food and morality, both in various narrations and in the views of some Islamic scholars, has

been tried to be evaluated with scientific data. This study focuses on how nutrition styles negatively affect people's characters and educational activities. In the article, the consequences of unhealthy and non-halal nutrition in terms of religious education are discussed. The subject was limited to nutrition, and the negative effects of other haram actions were not mentioned. Document review and content analysis methods were used in the research.

Keywords

Education, Health, Nutrition, Halal, Haram.

Citation

Çevik, İsmail. "Effects of Nutritional Styles in Terms of Religious Education". *The Journal of Near East University Faculty of Theology* 10/1 (June 2024), 85-107. <https://doi.org/10.32955/neu.ilaf.2024.10.1.04>

Date of Submission	27.02.2024
Date of Acceptance	28.04.2024
Date of Publication	30.06.2024
Peer-Review	Double anonymized - Two External
Ethical Statement	It is declared that scientific and ethical principles have been followed while carrying out and writing this study and that all the sources used have been properly cited.
Plagiarism Checks	Yes - Turnitin
Conflicts of Interest	The author(s) has no conflict of interest to declare.
Grant Support	The author(s) acknowledge that they received no external funding in support of this research.
Copyright & License	Authors publishing with the journal retain the copyright to their work licensed under the CC BY-NC 4.0.

Giriş

Bir bireyin sağlıklı kabul edilebilmesi için beden sağlığı kadar akıl ve ruh sağlığının da yerinde olması gerekmektedir. 21. yüzyılda insanlığın en önemli problemlerinden biri hem beden hem de akıl ve ruh sağlığı açısından sağlıksız bireylere sahip olmasıdır. Toplumsal buhran zaman zaman insanları obeziteye ya da intihara sürükleyebilecek güce erişmiş durumdadır. Fiziksel, ruhsal, düşünsel ve dinsel açıdan sağlıklı bir hayat sürebilmenin temel koşullarından biri yeterli ve dengeli beslenebilmektir.

Beslenme vücut için gerekli besin maddelerini alma davranışıdır.¹ Kişilerin büyümesi, gelişmesi, sıhhatli ve kaliteli bir yaşam sürebilmesi için besin öğelerinin yeterli ve dengeli miktarda vücut tarafından değerlendirilmesidir.² Beslenme, açlık duygusunu bastırmak, karın doyurmak ya da keyfi olarak bir şeyler atıştırmak değil, sağlığı korumak, hastalıklardan uzak kalabilmek, yaşam kalitesini yükseltebilmek için bilinçli yapılması gereken bir davranıştır. Bu sebeple vücudun ihtiyacı olan besinleri yeterli miktarda ve uygun zamanlarda tüketmek gerekmektedir. Bir kişinin büyümesi, gelişmesi, sağlıklı ve üretken bir biçimde hayatını devam ettirebilmesi için gerekli olan besinleri tüketmesine genel olarak beslenme denilmektedir. Fıtrata uygun ve yeterli beslenme vücuda fayda sağlarken yetersiz ya da gereğinden fazla olduğunda birtakım sorunları da beraberinde getirebilmektedir. Bu sorunlar sadece fiziksel değil zihinsel, sosyal hatta dinî problemlerin bile yaşanmasına sebep olabilmektedir.

İnsanların beslenme alışkanlıkları bazen doğru bazen yanlış olabilir. Yine kimi zaman helal olabileceği gibi kimi zaman da haram kabul edilen biçimde yapılabilmektedir. Helal, yapılmasına İslam dini tarafından izin verilen davranışları ifade eden bir terimdir.³ Haram ise dinen yasaklanmış olan filleri kapsamaktadır.⁴ Yani hem helal hem de haram, sınırları din tarafından çizilmiş insan davranışlarını içermektedir. Sadece beslenme ile ilgili değil, hayatın her alanında bu kavramlara rastlamak mümkündür. Hatta normalde izin verilse bile yapılaş şekline ve niyetine göre yasaklanan birtakım davranışlar da bulunmaktadır. Mesela sığır eti helal kapsamında olmakla beraber İslamî yöntemlere göre boğazlanmadığı ya da kasten Allah'ın adı anılmadan kesildiğinde veya bir müşrik kişi kestiğinde helal olmamaktadır. Helal/haram hassasiyeti İslam dininin en önemli ilkelerindedir. İslam akıllı ve fikri devre dışı bırakan, insanın muhakeme yapabilme yeteneğini yok eden, zihni uyuşturan her şeyi yasaklamıştır. Başta alkol olmak üzere tüm uyuşturucuların yasak olmasının ana sebebi budur.⁵ Doğru ve helal beslenmenin insan bedenine, zihnine ve ruhuna sağladığı birtakım faydalar vardır. Dolayısıyla sağlıksız ve haram beslenmenin de

¹ TDK Sözlük Anlamı, "Beslenme" (Erişim 12 Temmuz 2023).

² Ayşe Baysal, *Genel Beslenme Bilgisi* (Ankara: Hatiboğlu, 1989), 18.

³ Kürşat Demirci, "Helâl", *TDV İslâm Ansiklopedisi* (Erişim 14 Temmuz 2023).

⁴ Kürşat Demirci, "Haram", *TDV İslâm Ansiklopedisi* (Erişim 14 Temmuz 2023).

⁵ Süleyman Uludağ, *İslam'da Emir ve Yasakların Hikmeti* (Ankara: TDV Yayınları, 2005), 145.

zararları bulunmaktadır. Sağlıksız beslenme sonucu oluşan bedensel hastalıklar beyni ve vücudu olumsuz etkileyerek anlamayı zorlaştırdığı için din eğitimi de sekteye uğratmaktadır. Aynı şekilde helal olmayan beslenme neticesinde kalpte oluşan manevi hastalıklar verilmek istenen din ve ahlak eğitimi olumsuz etkilemektedir.

İnsanın bitkisel mertebesi beslenme, hayvani mertebesi şehvet, insani mertebesi ise irfan sahibi olmaktır. Akıl sahibi kişiler kalplerini ve ruhlarını arındıracak iç keşiflere çıkmalıdır. Kişi sadece yaşamak için yer içer, nefis hayvanını açlık ile terbiye ederse insan mertebesine ulaşarak dost meclisine girer. Fazladan yenilen her lokma ruhun tutsaklığıdır. Bitki ve hayvan seviyesinden insan mertebesine çıkabilmenin yöntemlerinden biri de açlıktır. Fazladan yemek içmek, hayvanî nefsi canlandırarak ruhu hasta ve çaresiz yapar.⁶ Tabiatdaki tüm varlıklar belli bir fitrat ile yaratılmıştır ve hayatları boyunca yaratılış fitratlarına uygun bir hayat sürmektedir. Onları belli sınırlar içinde tutan bu fitrat, sağlıklı yaşamalarına da olanak sağlamaktadır. Alemde sahip olduğu fitratın sınırlarını zorlayan ve belli dönemlerde bu sınırların dışına çıkan tek canlı insandır. Akıllı bir varlık olan insan, doğru ve yanlış bilgisine sahip olsa da farklı gıdaların tadını ve lezzetini merak etmesi risk almasına sebep olmaktadır. Fitratına uygun olmayan beslenme şekillerini alışkanlık haline getiren insanın sadece bedeninde değil şahsiyetinde ve ruhunda da hastalıklar oluşmaktadır. Bu durum kişiyi dünya ve ahirette pişmanlık duyacağı sonuçlar ile karşılaştırmaktadır. Bedende oluşan bir kanser hücresi gibi, düşüncelerinde ve hayata bakışında da değişimler ortaya çıkmaktadır. Genellikle bu değişim, imansızlık girdabında boğulup gitmesine ya da inandığını söylese bile dinî yaşantıyı tamamen kaybetmesine sebep olabilmektedir. Nitekim sosyal hayatta bunun örneklerini görmek mümkündür.

Bu çalışmada sağlıksız beslenmenin fiziksel ve psikolojik açıdan olumsuz neticeleri üzerinde durulmuştur. Elbette sağlıklı beslenmenin olumlu sonuçları da vardır. Ancak bu neticeler başlı başına bir makale konusu olduğu için ele alınmamıştır. Fitrata uygun olmayan özellikle haram yöntem ve gıdalar ile yapılan beslenmenin hem bedeni hem de ruhu nasıl etkilediği üzerinde durulmuştur. Bu konuda bilim ve din adamlarının görüşleri örnekler ile desteklenerek açıklanmıştır. Yaratmış olduğu varlığın fitratını ve nasıl yaşarsa mutlu olacağını formülünü en iyi bilen Yüce Yaratıcıdır. Bu sebeple ayetler ve hadislerden de kesitler sunularak Allah'ın rızasına uygun beslenme şeklinin yol, yordam ve yöntemleri açıklanmaya çalışılmıştır. Ayrıca fitrata uygun olmayan beslenme şekillerinin manevi duygulara ve dinî yaşam biçimine olumsuz etkilerine de değinilmiştir. Neticede sağlıksız, aşırı miktarda ve fitrata uygun olmayan haram beslenme insanı fiziksel ve ruhsal açıdan olumsuz etkilemektedir. Bu etki sonucunda kişiye din eğitimi verebilmek çok zorlaşmaktadır. Yapılan çalışmanın amacı din eğitimi öğretimi faaliyetlerinde başarıya ulaşmak isteyen eğitimcilere, faaliyetlerin etki etme gücünü düşürmesine rağmen ilk anda farkına varılmayan problemlerden bazılarının nerede olduğunu gösterebilmektir.

⁶ İbrahim Hakkı-Duralı Yılmaz, *Marifetnâme* (İstanbul: Ataç, 2016), 2/252-255.

Yöntem

Sosyal bilimler alanında yapılan çalışmalarda, herhangi bir konuda verilen ilk eserler, birincil kaynakları oluşturmaktadır. Bu çalışmaların ele alınıp, incelenmesiyle ortaya çıkan kitaplar, makaleler ve tezler ise ikincil kaynakları meydana getirmektedir. Bu çalışmada elde edilen veriler belge incelemesi yöntemi ile değerlendirilmiştir. Nitel araştırmalarda kullanılan bu yöntemin, elde edilen belgelerin detaylı bir şekilde analiz edilmesi ve hedefler doğrultusunda sonuçlara ulaşılabilmesi için uygun olduğu belirtilmektedir.⁷ Bu çalışmada ayet ve hadisler ışığında temel İslami kaynaklar incelenmiştir. Ayrıca beslenme şekillerinin din eğitimi açısından ortaya çıkabilecek olumsuz sonuçlarına dair yapılan güncel çalışmalar da ele alınmıştır. Ulaşılabilen tüm kaynakların yorumlanması sonucunda elde edilen veriler betimsel analiz tekniği ile incelenerek sonuçlar açıklanmıştır.

1. Sağlıksız Beslenmenin Fizyolojik ve Psikolojik Sonuçları

Yenilen besinlerin insan vücuduna fiziksel ve psikolojik etkileri vardır. İnsanların sağlıklı bir hayat yaşayabilmeleri, sosyal açıdan kendilerini geliştirebilmeleri için sağlıklı ve dengeli beslenmeleri gerekmektedir. Bunu yapabilmek için besin öğelerinin yeterli miktarda alınması şarttır. Bu sayede büyüme ve gelişme olumlu yönde etkilenmektedir. Aksi halde, gereğinden az ya da çok alındığında büyüme durmakta, sağlık bozulmakta, farklı hastalıklar ortaya çıkmaktadır.⁸ Yetersiz beslenme sonucunda oluşan, dayanma gücü az bünyelerde mikrobik hastalıkların ortaya çıkma ihtimali artmaktadır. Eksik alınan besinler vücudun düzgün çalışabilmesi için ihtiyaç duyduğu vitaminleri sağlayamamaktadır. Bunun neticesinde zihinde gerilik, hal ve hareketlerde dengesizlik gibi istenmeyen sağlık sorunları oluşabilmektedir.⁹ Beslenme ile zihinsel problemler arasında bir ilişkinin var olup olmadığı bilim insanlarının ilgisini çekmektedir. Bu konuda yapılan çalışmalarda birtakım bulgulara ulaşılmıştır. Örneğin gıda boyaları ve katkı maddeleri hiperaktiviteye, anne sütüne geçen toksik maddeler ve civa otizme, bakır dengesizliği bipolar bozukluğa, dengesiz beslenme epilepsiye sebep olabilmektedir. Ayrıca kadmiyum, bakır, civa, mangan toksisitesi neticesinde şizofreni hastalığı görülebilmektedir.¹⁰ Zeytin, zeytinyağı, balık, sebze ve meyvelerin depresyona karşı koruyucu etkileri bulunmaktadır. Şekerli ve kızartılmış yiyecekler, işlenmiş et, rafine gıda, yağlı besinler, hamur işlerinin depresyonu tetikleyici sonuçlar doğurabildiği saptanmıştır.¹¹ Doğru beslenme beden ve beyin sağlığı açısından önem arz etmektedir. Zira tüketilen besinler hücreleri ve genleri etkilemektedir.¹² Gıdalar

⁷ Bilgen Kırıl, “Nitel Bir Veri Analizi Yöntemi Olarak Doküman Analizi”, *Siirt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 8/15 (2020), 170-189.

⁸ Suat Yılmaz, *Sağlıklı Beslenme ve Kişilik Oluşumu Üzerine Etkileri* (İstanbul: Ofset Matbaacılık, 2013), 107.

⁹ Ayşe Özfer, *Türkiye Beslenme Rehberi 2015 (Tüber)* (Ankara: Alban Yayıncılık, 2016), 52-58.

¹⁰ Peggy K. Yen, “Depression-The Diet Connection”, *Geriatr Nurs* 26 (2005), 143-144.

¹¹ Yoshihiro Miyake vd., “Intake Of Dairy Products and Calcium and Prevalence of Depressive Symptoms During Pregnancy İn Japan: A Cross-Sectional Study”, *BJOG* 122 (2015), 336-343.

¹² Sümeyra Alan, “Kutadgu Bilig’de Doğru Beslenmenin Önemi ve İnsan Sağlığına Etkileri”, *Avrasya*

bedene kokusal, işitsel, görsel, zihinsel, fikirsel ve cinsel etkilerde bulunur. Koklanan her şey insan beynini beslemekte ve damak tadını etkilemektedir. Bu besinler doğadaki mizaçlarına göre etki meydana getirmektedirler.¹³ Besin unsurları arasında yer alan proteinler, yağlar, karbonhidratlar, mineraller, vitaminler ve suyun vücutta eksikliği ya da fazlalığı zihinsel ve fiziksel gelişme geriliği, kemik erimesi, şeker hastalığı ve daha birçok sağlık sorununu beraberinde getirebilir.¹⁴ Yapılan çalışmalarda özellikle ergenlik döneminde yetersiz ve dengesiz beslenmenin ciddi etkileri görülmüştür. Yorgunluk, dikkat azalması, baş ağrısı, üşüme, halsizlik, baş dönmesi bu etkilerden bazılarıdır. Bu durum eğitimin kalitesini önemli şekilde etkilemektedir.¹⁵ Gıda katkı maddelerinin doğrudan olumsuz etkilerinin yanında bazı hastalıkları tetiklemesi ya da gücünü artırması sebebiyle de sakıncalı olduğu düşünülmektedir. Özellikle kanser, hiperaktivite, alerji ve cilt problemleri, iltihabi bağırsak hastalıkları, spastik kolon, metabolik hastalıklar, epilepsi ve migren gibi hastalıkların oluşmasına veya şiddetinin artmasına neden olabilmektedir.¹⁶

Çok yemenin vücuda ciddi külfet getirdiği bilinmektedir. Alınan besinler normalde 3-4 saatte hazmedilmektedir. Aşırı miktarda alındığında midenin daha fazla enzim üretmesi gerekmektedir. Dolayısıyla vücutta depolama, boşaltım ve sindirim ile görevli organlar olumsuz etkilenmektedir. Ayrıca bu organların görevlerini düzgün yapabilmesi için kalp de fazla mesai yapmak zorunda kalmaktadır.¹⁷ Obez kişilerde psikolojik problemler ve özgüven eksikliği daha yüksek oranlarda görülmektedir. Obez bireylerin benlik saygılarının, diğerlerine oranla daha düşük olduğu da gözlenmiştir.¹⁸ Obezite yani aşırı şişmanlık asrımızda insanoğlunun en önemli sorunları arasındadır. Hızlı beslenme, paketli gıdalar, katkı maddeleri ve asitli içecekler insan sağlığını ciddi biçimde tehdit etmektedir.¹⁹ Aşırı şişmanlık her türlü hastalığa geçiş için zemin oluşturan zayıflık durumudur. Kolesterolün artması, kalp damar hastalıkları, tansiyon yükselmesi, karaciğer ve bağırsak hastalıkları obezite ile gelişen hastalıklardan bazılarıdır. Sağlıksız beslenme ve obezite, dünya çapında bir sorun haline gelmiştir.

Hz. Peygamber beslenmenin fiziksel ve manevi açıdan önemine çeşitli hadislerinde dikkat çekmektedir. Mesela bir sözünde midenin beden havuzu olduğunu, vücuttaki bütün damarların ona doğru gittiğini, bu sebeple mide sağlıklı olduğunda damarların da sağlıklı

Uluslararası Araştırmalar Dergisi 11/34 (Mart 2023), 75.

¹³ Farzaneh Zanjibar, İranlı Hekimlerin Gözüyle Mizaç Bilimi (Ankara: Etkin Yayınevi, 2018), 28.

¹⁴ Hatice Şahin Aynur, Çeşitli Yönleriyle Hafızlık Eğitimi (İstanbul: Dem Yayınları, 2021), 269.

¹⁵ Şahin Aynur, Çeşitli Yönleriyle Hafızlık Eğitimi, 274.

¹⁶ Fatih Gültekin, "Katkı Maddelerinin İnsan Kişiliği Üzerindeki Etkisi", Elmalı'da Kişilik Oluşumu ve Nefsin Terbiyesi Sempozyumu, ed. Ahmet Ögke (Antalya: Akdeniz Kültür ve İletişim Kulübü, 2013), 88.

¹⁷ Aidin Salih, Gerçek Tıp (İstanbul: Sade Hayat Yayınları, 2013), 12.

¹⁸ Alan, "Kutadgu Bilig'de Doğru Beslenmenin Önemi ve İnsan Sağlığına Etkileri", 88.

¹⁹ Batu, "Türk-İslam Kültüründe ve Günümüz Dengeli, Sağlıklı ve Helal Besleme Sisteminde Hz. Muhammed Öğretisi", 79.

olacağını, aksi durumda hastalıkların meydana geleceğini haber vermiştir.²⁰ İmam Gazzâli, tokluğun kalbi körelttiğini, tembellik verdiğini, aynı sarhoşluk gibi beyni dumanla doldurduğunu söylemektedir. Bu dumanın düşünme merkezlerini kaplayarak zihnin çalışıp fikir üretmesini ve hızlı algılamasını engellediğini düşünmektedir. Çok yiyen çocukların hafızasının köreldiğini, zihninin bozulduğunu, algı ve kavramasının yavaşladığını haber vermektedir.²¹ Her insanın vücudunda, beyin kadar sinir hücrelerine sahip bağırsaklar bulunmaktadır. Bağırsakların vücutta beyin gibi çalıştığı bilim insanları tarafından açıklanmaktadır.²² Sindirim ve boşaltım organı olan bağırsakların aynı zamanda beyin görevi görmesi, beslenmenin sağlık ile ilişkisini ve beynin kimyasal kompozisyonunu oluşturduğunu ortaya koymaktadır. Fareler üzerinde yapılan bilimsel bir çalışmada ilk olarak antibiyotik ile bağırsaklardaki tüm bakteriler yok edilmiştir. Ardından bir farenin dışkısı diğer farenin bağırsağına nakledilmiştir. Neticede hayvanların kişilik yapılarının ve davranışlarının değişime uğradığı tespit edilmiştir.²³ Domuz eti yemenin fiziksel birçok zararının olduğu tıbben keşfedilmiştir. Beyinde ve bedende kurtçuk oluşumuna sebep olabilir. Domuz eti yiyen kişide baş ağrısı, baygınlık, baş dönmesi, akıl tutulması, sara nöbetleri, nörolojik bozukluklar ve ölüme kadar götürebilecek helezoni kıl kurdu hastalığı görülebilir.²⁴ Alınan gıda maddesinin ambalajında domuz eti olmadığına ya da içinde alkol bulunmadığına belirtilmiş olması helallik açısından yeterli değildir. İslam fihhına göre leş yiyen yırtıcı hayvanların da etleri helal olmamaktadır. Ayrıca eti yenilen hayvanlardan olsa bile dinî usullere göre kesilmemiş olanların etlerinin yenilmesi helal değildir. Neticede helal olabilmesi için ayet ve hadislerin kriterlerine uygun kesilmesi ve işlenmesi gerekmektedir.²⁵

İnsan sağlığında su yadsınamaz bir öneme sahiptir. Su, besinlerin sindirimi, emilimi, taşınması, zararlı maddelerin vücuttan atılması ve vücut ısısının düzenlenmesinde görev almaktadır.²⁶ Yetersiz miktarda su içilmesi ya da su yerine başka sıvılar tüketilmesi insan vücudunun su ihtiyacını karşılamamaktadır. Popüler kültürün insanlığa sunmaya çalıştığı en sakıncalı argümanlardan biri su yerine alkol, kola ya da diğer asitli içecekleri tercih etmelerini telkin etme çabasıdır. Bu içecekler hem bedeninin su ihtiyacını karşılamaktan uzaktır hem de vücuda çok zararlı yan etkileri bulunmaktadır. Alkol ve uyuşturucu

²⁰ Batu, “Türk-İslam Kültüründe ve Günümüz Dengeli, Sağlıklı ve Helal Besleme Sisteminde Hz. Muhammed Öğretisi”, 86.

²¹ Ebû Hâmid Muhammed b. Muhammed b. Muhammed b. Ahmed el-Gazzâli, *İhya (Muhtasar İhyau Ulumi'd-din Tercümesi)*, çev. Mustafa Çağrıncı (İzmir: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, ts.), 133-134.

²² Sıla Baki Alkan, *Özel Beslenenler İçin Tarifler* (İstanbul: Hayy kitap, 2019), 9.

²³ Premysl Bercik, “The Intestinal Microbiota Affect”, *Central Levels of Brain-Derived Neurotropic Factor and Behavior in Mice Gastroenterology* 141 (2011), 599-609.

²⁴ Mehmet Yolcu, *Kur'an-ı Kerim'de Helal ve Haramların Tespitinde Fayda Zarar İlkeleri (Gıda Örneği)* (Ankara: Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2022), 82.

²⁵ Süleyman Kaleli, “Fitrat ve Helal Talep”, *Helal Yaşam Tıbbi Dergisi* 1-2 (2019), 23-30.

²⁶ Şahin Aynur, *Çeşitli Yönleriyle Hafızlık Eğitimi*, 283.

maddeler beden ve beyin sağlığına ciddi zararlar vermektedir. Alkol ve uyuşturucu maddelerin fiziksel ve zihinsel zararları yapılan bilimsel çalışmalarda tüm yönleriyle anlatılmaktadır.²⁷

Beyindeki morfolojik, biyokimyasal ve fizyolojik bozukluklar öğrenme yeteneğinin kısıtlanmasına sebep olmaktadır. Beyin gelişiminin sağlıklı olması ve birtakım sorunlar barındırması bireyin davranışlarını da olumsuz etkilemektedir.²⁸ Sonuçta öğrenme, dinlediğini ve okuduğunu anlama ile ilgili problemler yaşayan bireylere dinî eğitim verebilmek zorlaşmaktadır. Ayrıca davranış bozukluğuna sahip kişilerin asayiş ile ilgili sorunları da ortaya çıkmaktadır. Olumsuz davranışlar öğrenmeyi ve dinî eğitimi nispeten sekteye uğratmaktadır. İnsanı yaratan Allah, belli bir fitrat ile var etmiştir. Bu sebeple sağlıklı beslenme fitrata en yakın olan beslenmedir. Hem bedeninin hem de kişiliğın ve ruhun sıhhat ve afiyet içerisinde olabilmesi için doğru şekilde doyurulması gerekmektedir. Bu konuda yanlış adımlar atıldığında istenmeyen birtakım sonuçlar ortaya çıkarak kişilerin dünyası ve ahiret saadetini olumsuz etkileyebilmektedir.

2. Sağlıksız Beslenmenin Şahsiyete ve Ruha Etkileri

İnsan, maddi ve manevi yapısı ile çift yönlü olan bir varlıktır. Fiziksel olarak tüm mahlukat ile benzer özelliklere sahiptir lakin akıl, kalp ve ruh sahibi olduğu için manevi bir yapısı mevcuttur. Bu iki yapı arasında güçlü bir etkileşim bulunmaktadır. İnsanın manevi olarak yaşadığı sevinç, mutluluk, kızgınlık, üzüntü gibi yaşantıların, psiko-somatik bir hal alarak biyolojik yapısını etkilediği bilimsel olarak bilinmektedir. Öyleyse bu durumun tam tersinin olması da aklen mümkündür.²⁹ Mesela üzüntü midede ülser rahatsızlığının sebepleri arasındadır. Psikolojik durumlar fiziksel olarak insan vücudunu etkileyebiliyorsa; yediği besinlerin insanın psikolojisini etkilemesi mantıklı görünmektedir.

Fitrat, terim olarak belli bir kabiliyet ve yatkınlığa sahip oluş anlamında kullanılmaktadır. Mutlak yokluğun içinden varlığın zuhur etme durumudur. İlk yaratılış esnasında oluşan varlıkların temel yapısını, karakterini ve dış etkilere etkilenmemiş orijinal halini kastetmektedir.³⁰ Bu açıdan bakıldığında fitratı bozmaya dönük yaşam biçimine haram, fitratı korumaya yönelik yaşam biçimine ise helal denilebilir. Yaşanan bir hayatın tümünün helal ya da haram ile ifade edilmesi mümkün değildir. Yaşamın akışı içerisinde bazen helal bazen haram hayatımıza girebilir. Ancak yaratılış fitratına uygun yaşama biçimi insanoğlunun helal peşinde koşmasıyla elde edilir. Kişi, helal talepten uzaklaştığı ölçüde yaratılış fitratından uzaklaşmaktadır. İslam'a göre fitratı bozan, ruh ve

²⁷ Kapsamı çok geniş olduğu ve bu konuda müstakil bir çalışma yapılması gerektiği için ayrıntıya girilmemiştir. Sonuçta yazılan makalelerin belli sınırları aşmaması gerekmektedir.

²⁸ Ayşe Baysal, "Beslenmenin Beyin Gelişimi ve Davranış Üzerine Etkisi", *Gıda* 1/2 (Nisan 1976), 41.

²⁹ Yasin Pişgin, "Kur'an'a Göre Beslenme ve Şahsiyet Yapısına Etkisi", *Eskiye* 28 (2014), 149.

³⁰ Hayati Hökelekli, "Fitrat", *TDV İslâm Ansiklopedisi* (Erişim 12 Temmuz 2023).

bedene zarar veren, akli zayıflatan her türlü gıdadan insanın uzak durması gerekmektedir. Zira bedensel ve ruhsal hastalıkların ana sebebi fitrata olan yabancılaşmadır.³¹

Beslenme alışkanlıkları ile kişilik arasında bir bağlantı olup olmadığı modern psikolojinin cevap aradığı sorulardan biridir. Bu konuda yapılan araştırmalardan biri, merkezi sinir sisteminin sadece genetik belirleyiciler tarafından değil çevresel faktörler tarafından da inşa edildiği sonucuna ulaşmıştır.³² Beslenme bu çevresel faktörlerden biridir. Diğerlerine nazaran genetik yapıya doğrudan etki ederek beyin gelişiminde belirleyici bir güce sahiptir. Doğru şekilde beslenmeyen bireylerin bilişsel ve davranışsal faaliyetlerinde dikkat eksikliği, saldırganlık, aşırı kaygı ve negatif duygusallık görülmektedir.³³ Tıbben belirli gıda maddelerinin psikolojik etkileri olduğu saptanmıştır. Mesela karbonhidrat tüketiminin fazla olması serotonin oluşumunu artırdığı için bireyin ruh halinin etkilenmesine sebep olmakta ve sedatif etkiler doğurabilmektedir.³⁴ Şekerli limonata içenlerin daha az saldırgan oldukları³⁵ fazla et yiyenlerin saldırganlık düzeylerinin artışı gösterdiği ayrıca duyarsız ve kaba oldukları tespit edilmiştir.³⁶ Sentetik olarak üretilen gıda renklendiricilerinin ve tatlandırıcılarının davranışları olumsuz etkilediği gözlenmiştir. Halbuki doğal beslenen kişilerin stres ile baş edebildikleri, şiddete dönük ve anti sosyal davranışlarında azalmalar olduğu tespit edilmiştir.³⁷

Alkol ve uyuşturucu maddelerin fiziksel zararlarının yanında psikolojik ve ruhsal zararları da bulunmaktadır. Sadece beden sağlığını değil tüm sinir sistemini, akli dengeyi de olumsuz etkilemektedir. Bu maddeler insanı eşref-i mahlukat olmaktan uzaklaştırır.³⁸ Doğuştan getirilen ve insana yakışan davranışları, hasletleri devre dışı bırakır. Yani kişiyi insan olmaktan çıkarır. İradesi olmayan insan aklen ve ruhen hastalanmıştır. Sonuçta bu maddeler dini, canı, malı, akli ve nesli korumak için haram kılınmıştır. Sosyal hayatta kardeşlik anlayışının devam edebilmesi için yasaklanmıştır.³⁹ Ayet ve hadislerde kesin olarak yasaklanmış olan bu zararlı maddeler insanın aklını fesada uğratmaktadır. Bu

³¹ Yasin Pişgin, “İslâm’da Beslenme ve Şahsiyet İlişkisi”, *Elmalı’da Kişilik Oluşumu ve Nefsin Terbiyesi Sempozyumu*, ed. Ahmet Ögke (Antalya: Akdeniz Kültür ve İletişim Kulübü, 2013), 137-160.

³² Suat Yılmaz, “Sağlıklı Beslenme ve Kişilik Oluşumu Üzerine Etkileri”, *Elmalı’da Kişilik Oluşumu ve Nefsin Terbiyesi Sempozyumu*, ed. Ahmet Ögke (Antalya: Akdeniz Kültür ve İletişim Kulübü, 2013), 122.

³³ Gültekin, “Katki Maddelerinin İnsan Kişiliği Üzerindeki Etkisi”, 84-85.

³⁴ Yasemin Beyhan - Vahide Taş, “Mental Sağlık ve Beslenme”, *Zeugma Sağlık Araştırmaları Dergisi* 1/1 (2019), 32.

³⁵ Gültekin, “Katki Maddelerinin İnsan Kişiliği Üzerindeki Etkisi”, 87.

³⁶ Yılmaz, “Sağlıklı Beslenme ve Kişilik Oluşumu Üzerine Etkileri”, 2013, 124.

³⁷ Gültekin, “Katki Maddelerinin İnsan Kişiliği Üzerindeki Etkisi”, 90-95.

³⁸ *Kur’an Yolu Türkçe Meal ve Tefsir*, çev. Hayrettin Karaman vd. (Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2007), el-İsra 17/70.

³⁹ Uludağ, *İslam’da Emir ve Yasakların Hikmeti*, 145.

sebeple Hz. Peygamber bütün kötülüklerin anasının içki olduğunu haber vermektedir.⁴⁰ Yani kişilerin her türlü kötülüğü işlemesine zemin hazırlamaktadır.

Acıkmadan yemek ve susamadan içmek beden sağlığını bozabilir. Sağlıklı olmak açlık ile doğru orantılıdır. Açlık sayesinde akıl durulur, göğüs genişler ve kalp nurlarla dolar. Ancak akşam yemeğini terk etmek organları zayıflatarak erken yaşlanmaya sebep olabilir.⁴¹ Kişi manevi değerlerden haramlar sebebiyle uzaklaştıkça tatminsizlik şiddetlenir. Tanımlanamayan manevi açlık, maddi açlık ile kıyaslanarak beslenme artışı ile doyurulmaya çalışılır.⁴² Beslenme davranışı, sebepleri, yapısı ve sonuçları itibarıyla basit bir biyolojik faaliyetten ibaret değildir. Bireylerin maneviyatları ile doğrudan alakalı, karakter üzerinde güç ve etki bırakan psikolojik bir faaliyettir.

Beslenme alışkanlıkları ile kişilik arasında bir etkileşim bulunmaktadır. Birçok insan atıştırma faaliyetini açlık sebebiyle yapmamaktadır. Kişilerin ruhsal durumları ile yemek seçimi, miktarı ve sıklığı arasında fizyolojik ihtiyaçlardan bağımsız bir ilişki vardır. Mesela korku, neşe, üzüntü, öfke durumlarında beslenme davranışları artma ya da azalma şeklinde farklılık gösterir.⁴³ Beden ruhun sığınağıdır. Yenilen her lokmanın bilinci ruha etki eder. Dile getirilen düşünceler bu bilincin ağı ile sarmalanmıştır. Bedene girenler ruhtan dışarı çıkanların işaretidir.⁴⁴ Alınan besinler insana psikolojik ve biyolojik yönüyle etki edebilir. Psikolojik etki yemeği azaltarak irade eğitimi ile aklın denetiminde kontrol altına alınabilir. Çok yiyen kişideki biyolojik etki kalbe sertlik ve karar verme yetisini bozabilir, kanı bozabilir. Açlık ise kalbin yağın eritip kanı inceltir.⁴⁵ Yani erdemli bir insan olabilmenin şartlarından biri az yemek ile alakalıdır. Kalp sağlıklı çalışırsa beyin de sağlıklı olur. Kişi öfke ve depresyondan uzaklaşır.

Beslenmede alınan gıdaların helal/haram ya da temiz/pis olması açısından insan şahsiyeti üzerinde derin izler bırakır. İnsanın duygusal atmosferi ile yeme içme miktarı ve sıklığı arasında güçlü bir ilişki olduğu uzmanlar tarafından tespit edilmiştir.⁴⁶ Lokman Hekim oğluna verdiği öğütlerde mide tıka basa dolduğunda fikrin uyuyacağını, hikmetin dilsiz kalacağını ve organların ibadetten çekileceğini haber vermektedir. Ebu Süleyman ed-Darani, akşam yemeğinden bir lokma eksiltmeyi, sabaha kadar namaz kılmaya tercih ettiğini söylemektedir.⁴⁷ Cemaleddin el-Kasımî tefsirinde Kur'an'da yasaklanmış olan leş ve

⁴⁰ Hadis Kitapları (HK), "Nesai, Eşribe, 44" (Erişim 17 Temmuz 2023).

⁴¹ İbrahim Hakki-Yılmaz, *Marifetnâme*, 2/78-79.

⁴² Pişgin, "Kur'an'a Göre Beslenme ve Şahsiyet Yapısına Etkisi", 152.

⁴³ Bahar Tezcan, *Obez Bireylerde Benlik Saygısı, Beden Algısı ve Travmatik Geçmiş Yaşantılar* (İstanbul: Sağlık Bakanlığı Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Basılmamış Uzmanlık Tezi, 2009), 12-13.

⁴⁴ Rauf Atilla Polat, *İlâ-ı Ruh: Şifanın Metafizikliği* (İstanbul: Gelenek, 2016), 13.

⁴⁵ İbrahim Hakki-Yılmaz, *Marifetnâme*, 2/45-46.

⁴⁶ Pişgin, "Kur'an'a Göre Beslenme ve Şahsiyet Yapısına Etkisi", 137-160.

⁴⁷ Gazzâlî, *İhya (Muhtasar İhyau Ulumi'd-din Tercümesi)*, 132.

kan gibi şeyler yiyen kişinin Allah ile iletişiminin kesintiye uğrayacağını yazmıştır. İnsan kalbi ve ruhu, necis şeyler yediğinde katılaştır. Böylece Allah ile muhabbet kesilir. İnsan bedeni gıdalandığı şeyin nefsanîyetinden etkilenir. Mesela domuz eti yiyenin ahlakı kötülebilir.⁴⁸ İbn Haldun karakterin oluşumunda beslenmenin çok etkili olduğunu düşünmektedir. Yiyecek çeşitlerinden yoksun, fakir göçebelerin; bolluk içerisinde yerleşik hayat yaşayanlara nazaran daha sağlıklı ve ahlak sahibi olduklarını örnek olarak vermektedir. O'na göre karışık ve çok yemek insan vücudunda kötü koku ve atıkların oluşumuna zemin hazırlamaktadır. Bunun neticesinde aklın ve düşüncenin üzeri perdelenir. Gaflet ve bütün iyi davranışlar sekteye uğrayarak ahlaki bozukluklar görülmeye başlanır.⁴⁹ Neticede kompleks bir varlık olan insanın hem bedeni hem ruhu doğru şekilde doyurulmadığında olumsuz sonuçlar ile yüzleşmek kaçınılmaz hale gelmektedir. Bu sebeple verilmiş istenen dinî eğitim ayet ve hadisler ışığında, büyük bir sabır ve kararlılık ile istikrarlı bir biçimde yürütülmelidir.

3. Din Eğitimi Açısından Beslenmenin Manevi Hayata Etkileri

Başta peygamberler olmak üzere tüm Müslümanlara ayet ve hadislerde beslenme şekilleri ile ilgili tavsiyelerde bulunmaktadır. Bunun sebebi beslenme şekillerinin, kişilerin dinî yaşantısını doğrudan etkileyebilecek potansiyele sahip olmasından kaynaklanmaktadır. Bu durum sadece fiziksel değil, zihinsel, psikolojik ve ruhsal güçler de barındırmaktadır. Çok yönlü bir etki, bireylerin alacakları din eğitimi sekteye uğratabilir. Kur'an'a göre ubudiyetin bir parçası olan beslenme haram şekilde yapılır ise insandaki olumlu karakteristik özellikler olumsuz bir hal alabilir.⁵⁰ Akabinde kulluk bilinci de zayıf kalabilir. Kulluk bilincinin kaybolması yapılan ibadetlerde kalbî tatminin de yok olmasına sebep olabilir. Zira kalpler ancak Allah'a düzgün kulluk yapılarak tatmin olmaktadır.⁵¹ İnsanın ibadetlerini sürekli yapabilmesinin en önemli koşullarından biri vücudunun yeterli güç ve kuvvete sahip olabilmesidir. Helal gıdalar ile beslenmek güzel ve faydalı işler ile uğraşabilme gücü sağlar. Maneviyatı artırarak mutluluk ve huzur verir. Diğer taraftan haram lokma ve şüpheli gıdalar manevi huzursuzluğu ve sıkıntıyı beraberinde getirir. Duaların kabulü ile helal lokma arasında doğru bir orantı bulunmaktadır. Sufi gelenekte feraset sahibi olabilmek için helal beslenme en önemli kurallardan biridir.⁵²

Ayette “Ey insanlar! Yeryüzünde bulunan maddelerin helal ve temiz olanlarından yiyin”⁵³ denilerek, besinlerin helal ve temiz olmasına özen gösterilmesi istenmiştir. Ayrıca

⁴⁸ Cemaleddin el-Kasimi, *Mehâsinü't-Te'vîl*, çev. M. Beşir Eryarsoy (İstanbul: Beka Yayınları, 2023), 476-477.

⁴⁹ İbn-i Haldun, *Mukaddime* (İstanbul: MEB Yayınları, 1991), 1/204-210.

⁵⁰ Sadık Yalsızuçanlar, “Sohbet Canı Semirtir, Ruhun Gıdalandığı Sohbet”, *Elmalı'da Kişilik Oluşumu ve Nefsin Terbiyesi Sempozyumu*, ed. Ahmet Ögke (Antalya: Akdeniz Kültür ve İletişim Kulübü, 2013), 51.

⁵¹ er-Ra'd 13/28.

⁵² Abdülkerim Kuşeyri, *Kuşeyri Risalesi*, çev. Süleyman Uludağ (İstanbul: Dergah Yayınları, 2021), 90.

⁵³ el-Bakara 2/168.

ayetlerde inkâr edenlerin beslenme şekilleri, hayvanların yeme biçimine benzetilmektedir.⁵⁴ Kur'an-ı Kerim'de peygamberlere helal gıda ile beslenmeleri ve sâlih amel işlemleri emredilmiştir.⁵⁵ Dikkat edilirse ilk insan ve ilk peygamber olan Hz. Âdem, cennette yiyecek ile imtihan edilmiş ve ilk yasak, beslenme ile ilgili gelmiştir.⁵⁶ Bu olay insan hayatında beslenmenin dinî imtihan açısından ne kadar önemli olduğunu göstermektedir. Yenilmesinde beden sağlığı açısından hiçbir sakınca bulunmayan bazı hayvanlar, kulluk bilinci test edilmek için İsrailoğullarına yasaklanmıştır.⁵⁷ Aynı şekilde beslenme açısından zararlı olmayan lakin Allah'tan başkası adına kesilen hayvan dinen haram kılınmıştır.⁵⁸ Kısaca Kur'an'a göre beslenme, kulluğun ve ibadetin bir parçasıdır denilebilir. Bu sebeple din eğitimi veren eğitimcilerin, öğrencilerin beslenme şekline ve miktarına dikkat etmeleri, kaynağı belli olmayan, haram olabilecek şüpheli gıdaların tüketilmemesi gerektiğini onlara telkin etmeleri gerekmektedir.

Hadislerde de beslenme ile ilgili ciddiye alınması gereken tavsiyeler bulunmaktadır. Hz. Ali kırk gün et yemeyenin ahlakının ve çehresinin kötüleşeceğini haber vermiştir. Aynı şekilde kırk gün boyunca sürekli et yiyenin de kalbinin katılaşacağını söylemektedir.⁵⁹ Kalbin katılaşması kişinin manevi duygulardan uzaklaşması, ibadetten zevk almaz bir hale gelmesi anlamına gelmektedir. Allah Rasülü bir hadisinde “Muhammed'in nefsi, kudret elinde olan Allah'a yemin ederim ki kul haram lokmayı midesine attığında kırk gün ameli kabul olunmaz. Hangi et haramdan oluşmuşsa ateşe daha layıktır”⁶⁰ demektedir. Müslüman olmadan önce çok yemek yediği bilinen bir kişinin iman ettikten sonra az yediği Hz. Peygamber'e söylendiğinde “Mü'min bir mide ile yer, kâfir yedi mide ile yer!”⁶¹ hadisini zikretmiştir.⁶² Yine bir başka hadisinde “Ademoğluna belini doğrultacak kadar birkaç lokma yeter. İhtiyaç sebebiyle yemek zorunda olduğu zaman midesini üçe ayırsın. Üçte birini yemeğe, üçte birini suya, üçte birini de nefsine ayırsın.”⁶³ tavsiyesinde bulunmuştur. Hadislerden de anlaşıldığı üzere beslenme şekli kişilerin dinî yaşantısını, yan etkileri ile

⁵⁴ Muhammed 47/12.

⁵⁵ el-Mü'minun 23/51.

⁵⁶ el-Bakara 2/35.

⁵⁷ el-En'am 6/146.

⁵⁸ el-En'am 6/145.

⁵⁹ Batu, “Türk-İslam Kültüründe ve Günümüz Dengeli, Sağlıklı ve Helal Besleme Sisteminde Hz. Muhammed Öğretisi”, 81.

⁶⁰ Ebu İsa Muhammed b. İsa b. Sevre es-Sülemi Tirmizi, *Sünenü't- Tirmizî* (İstanbul: Çağrı Yayınları, 2011), "Cum'a" 79.

⁶¹ İmam Buhari, *Sahihi Buhari Muhtasarı Tecridi Sarih* (Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2020), "Et'ime" 12.

⁶² Sadık Cihan, “Hz. Peygamberin Sünnetinde Yeme ve İçme Adabı”, *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 5/1 (1982), 41.

⁶³ Halis Demir, “İslam Hukuku Açısından Obeziteye Yol Açan Yeme İçme Hakkında Bazı Tespitler”, *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 1/19 (2015), 152.

dolaylı olarak değil doğrudan etkilemektedir. Direkt olarak gerçekleştiğinden dolayı verilen din eğitiminde kişilerin beslenme alışkanlıklarına dikkat edilmesi gerekmektedir.

Hz. Peygamber, insanoğlunun midesinden daha şerli bir kap doldurmadığını ifade ederek midenin insan sağlığında çok önemli olduğunu vurgulamıştır.⁶⁴ Hz. Muhammed yapılan duaların kabul edilmesinin temel şartının, yenilen besinlerin temiz ve helal olmasından kaynaklandığını açıklamıştır. Sahabeden Sad b. Ebi Vakkas, duaları kabul edilen bir kişi olmak için ne yapabileceğini sorduğunda Hz. Peygamber temiz ve helal lokma yemesi gerektiğini belirterek, midesine haram lokma giren kişinin dualarının kabul olmayacağını haber vermiştir.⁶⁵ Bir başka hadiste “Her şeyin zekâtı vardır. Bedenin zekâtı açlıktır.⁶⁶ Açlık sayesinde kalp incelik saflaşır. Zikirden etkilenmeye, ibadette devamlılığın tadını almaya başlar.”⁶⁷ denilmektedir. Hz. Peygamber bir sözünde “Allah yolunda seferler yapmış, üstü başı tozlanmış bir adam, ellerini semaya kaldırarak, “Ya Rabbi! Ya Rabbi!” diye yalvarıyor. Oysa yediği haram, içtiği haram, giydiği haram, gıdası haramdır. Böyle birinin duası nasıl kabul olunur”⁶⁸ demektedir. Hadiste ifade edildiği üzere vücuda giren haram, kişinin metafizik alem ile ilişkisini olumsuz etkilemektedir. Yine Ebu Hüreyre’den gelen bir rivayette Allah Rasülü, insanoğlunun helalden mi yoksa haramdan mı geldiğine hiç aldırmadığı bir devir geleceğini ve bu kişilerin hiçbir duasının kabul edilmeyeceğini haber vermektedir.⁶⁹ Hz. Ebubekir yediği bir gıdanın şüpheli olduğunu öğrendiğinde kendini zorlayarak kusmuştur.⁷⁰ Neticede sağlıklı bir eğitim olarak dinî yaşantısının eksiksiz şekilde yerine getirmek isteyen kişi, ayet ve hadislerin dikkat çektiği hassasiyetleri önemsemek zorundadır.

Allah kullarına doğru ve edepli yemek yemeyi öğretmiştir. Hz. Peygamber de yemek yemenin adabını, tokluğun felaketlerini ve açlığın yararlarını açıkça anlatmıştır. Nefsini aç bırakanın kalbinin irfan nuru ile dolacağını müjdelemiştir.⁷¹ O’na göre marifet yolunda ilerlemek isteyen az yemeli ve haram lokmadan sakınmalıdır. Haramların en zoru mideyi koruyabilmektir. Müslüman kişinin verimli bir manevi hayat sürebilmesi için haramları yiyip içmekten kaçınması gerekmektedir. Ayette geçen “Gerçek şu ki, onların kazançları kalplerini kirletmiştir.”⁷² hükmü uyarınca bir insan kırk gün şüpheli şeyler yerse kalbi kararır. Bu konuda İslam alimleri eserlerinde farklı görüşler beyan etmektedir. Hz. Ali,

⁶⁴ Yusuf Açikel - Mahir Doğan Çiftçi, “Kur’ân’da ve Hadislerde Sağlıklı Beslenme ve Obezite”, *İslam Medeniyeti Araştırmaları Dergisi* 6/1 (Haziran 2021), 103.

⁶⁵ Açikel - Çiftçi, “Kur’ân’da ve Hadislerde Sağlıklı Beslenme ve Obezite”, 104.

⁶⁶ Hadis Kitapları (HK), "İbn Mace, es-Sünen, 2, 632"(Erişim 17 Temmuz 2023).

⁶⁷ Gazzâli, *İhya (Muhtasar İhyau Ulumi'd-din Tercümesi)*, 134.

⁶⁸ Hadis Kitapları (HK), "Müslim, Zekât 65"(Erişim 17 Temmuz 2023).

⁶⁹ Hadis Kitapları (HK), "Buhari, Büyü, 7,23; Nesai, Büyü, 2"(Erişim 17 Temmuz 2023).

⁷⁰ İmam Buhari, *Sahihi Buhari Muhtasarı Tecridi Sarih*, "Fedâilü's-sahâbe" 56.

⁷¹ İbrahim Hakki - Yılmaz, *Marifetnâme*, 2/243-245.

⁷² el-Mutaffifin 83/14.

“Dünya nimetlerinin helali hesap, haramı azaptır.” demektedir. Abdullah b. Abbas midesine haram girenin namazının kabul edilmeyeceğini söylemiştir. Sehl b. Tüsteri, tam bir dinî duyarlılık içinde helal rızık ile yaşamayan kişinin gerçek imana ulaşamayacağını düşünmektedir.⁷³ Dikkat edilirse alınan gıdalar doğrudan iman ve ibadet ile ilişkilendirilmektedir. Yani bir insanın dinî eğitim alabilmesi için gereken titizliği göstermesi gerekmektedir. Aynı şekilde bu konuda faaliyet içerisinde bulunan uzmanların da dikkate alması gereken hassas bir konudur.

Tasavvufi gelenekte nefsi arındırarak mertebe sahibi olabilmenin en önemli şartlarından biri az yemek ve helal beslenmektir.⁷⁴ Tasavvufi terbiye yöntemlerinden biri az yemektir. Bu sayede ruhun gıdası olan riyazet eğitimi yapılarak iç aydınlanma gerçekleşir. Mürit halvet ile de hikmete ulaşır.⁷⁵ Zira Sufiler hikmetin dolu mideye giremeyeceği görüşündedir. Beslenmede gıdanın helal olmasını, insanı azdırmayacak türde ve miktarda yenilmesini önererek tasavvufta ilerlemenin buna bağlı olduğunu söylemişlerdir.⁷⁶ Yani tasavvufi geleneğe göre az yemek ibadette devamlılığın ve manevi yeteneklerin ortaya çıkabilmesinin temel şartlarından biridir. Günümüz Müslüman toplumlarında birçok insan, besinlerin helal olması durumunda çok fazla yenilmesinde bir sakınca bulunmadığı zannına sahiptir. Ancak İslami literatür incelendiğinde helal bile olsa çok yemenin doğru olmadığı görülmektedir. Sufiler ve hak dostları haram lokmanın insan vücudundaki etkileri ile ilgili tecrübelerini hatıralarında paylaşmışlardır. Mesela Mevlânâ yediği şüpheli bir gıdadan dolayı seher vakti ilhamın kesildiğini, bilgi, hikmet, aşk ve merhametin helal lokmadan doğduğunu söylemiştir. Eğer yenilen gıdadan gaflet meydana gelmiş ise o lokmanın şüpheli ya da haram olduğunu ifade etmiştir.⁷⁷ Sehl b. Abdullah Tüsteri, kişi farkında olmasa bile, haram yiyenin vücudundaki organların her birinin isyan halinde olduğunu söylemektedir. Aynı şekilde helal ile beslenen kişilerin vücudundaki tüm azaların itaat halinde olduğunu ve bu kişinin bu sayede hayırlı işler yapmaya muvaffak olduğunu düşünmektedir.⁷⁸ Ünlü mutasavvıflardan Abdülkadir Geylani haram yemenin kalbi öldüreceğini helal yemenin dirilteceğini haber vermektedir.⁷⁹ O’na göre kişiyi dünya ile meşgul eden lokmalar olduğu gibi ahiret ile meşgul edenler de vardır. Kâinat

⁷³ Gazzâlî, *İhya (Muhtasar İhyau Ulumi'd-din Tercümesi)*, 126.

⁷⁴ Rıfat Okudan, “Elmalı Erenlerin Nefis Terbiyesi ve Kişilik Oluşumu”, *Elmalı'da Kişilik Oluşumu ve Nefsin Terbiyesi Sempozyumu*, ed. Ahmet Ögke (Antalya: Akdeniz Kültür ve İletişim Kulübü, 2013), 184-185.

⁷⁵ Vahit Göktaş, “Modern İnsanın Bir İhtiyacı Olarak Riyazet ve Erzurumlu İbrahim Hakkı'nın Riyazet ile İlgili Görüşleri”, *EKEV Akademi Dergisi* 16/50 (2012), 54.

⁷⁶ Öncel Demirtaş, “Riyazet Eğitimi ile Gerçekleşen Manevi Olgunluk”, *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 11/1 (2011), 81-82.

⁷⁷ Tahirül Mevlevî, *Mesnevi Şerhi* (İstanbul: Şamil Yayınları, 2022), 3/832-834.

⁷⁸ Gazzâlî, *İhyau Ulumi'd-din*, çev. Ahmet Serdaroğlu (İstanbul: Bedir Yayınları, 1974), 2/921.

⁷⁹ Batu, “Türk-İslam Kültüründe ve Günümüz Dengeli, Sağlıklı ve Helal Besleme Sisteminde Hz. Muhammed Öğretisi”, 85.

insanoğlunun aynadaki görüntüsüdür.⁸⁰ İbrahim b. Ethem, Hakk'a ancak midesine girenin helal mi haram mı olduğunu bilen insanların ulaşabileceklerini söylemektedir. Aynı şekilde Fudayl b. İyaz "Midisine gireni bileni Allah sadık dost kabul eder." demektedir.⁸¹ Hücreler, alemde yaratılmış olan tüm mahluklar gibi her an Allah'ı zikir halindedir. İnsanın görevi, haramlardan mümkün olduğunca uzak durup helaller ile yetinip bu zikrin devam etmesini sağlamaktır. Bu konuda Mevlânâ yenilen lokmaların Allah'ı ve yaratma gücünü tefekkür etmeksizin ağza atılması haline boğazda kalacağını haber vermektedir.⁸²

Dinî ıstılahta şüpheli olan şeylerden sakınmanın da önemi üzerinde durulmaktadır. Hz. Peygamber bir hadisinde "Şüphesiz ki helal belli, haram da bellidir. Bu ikisi arasında çok kimselerin bilmedikleri şüpheli şeyler vardır. Her kim şüpheli şeylerden korunursa, dinini ve namusunu korumaya talip olmuştur."⁸³ demektedir. Hadisin devamında şüpheli gıdalardan uzak durmayan kişinin durumu, sürüsünü yasak arazinin kenarında otlatan çobanın durumuna benzetilmiştir. Yani her an harama düşebilme riski bulunmaktadır. Bir kişinin Allah tarafından sevilmesi ve dinde mertebe kat edebilmesi ancak şüpheli olandan uzak durması ile mümkün olabilir. Sürekli şüpheli gıdalar ile beslenen insanlarda ibadet aşkı ve kulluk heyecanı kalmamaktadır. Kalbe gelen kasvet ve gaflet sebebiyle gönül duygusuz olup hantallaşır. Neticede bu kişi menfaatçi, kendinden başka hiç kimseyi düşünmeyen bir insan haline gelebilir. Merhamet ve şefkat duyguları kayboldukça ahlâk zayıflayıp kötülükler artar, faziletler de yok olur.⁸⁴ Ahlaken zayıf, erdem ve fazileti olmayan bir kişiye dinî eğitim adına ne kadar bilgi yüklemesi yapılırsa yapılsın, kasvet ve gaflet içerisindeki kalp etkilenmeyeceği için, edindiği bilgileri hayatına ve yaşantısına aktarabilmesi zordur. Vücuda alınan her lokma mazideki dosyaları da beraberinde getirir. Bitkisel ya da hayvansal bir ürünü büyüten, yetiştiren kişinin Allah ile iletişimi yetiştirdiği ürüne sirayet eder. Ardından satın alıp tüketen kişiyi de etkisi altına alır.⁸⁵ Bu sebeple Müslüman kişilerin kazançları helal bile olsa aldıkları ürünleri yetiştiren kişilerin de helal/haram hassasiyetlerini bilmelerinde fayda vardır. Elbette günümüzde marketten alınan gıdaların geçmişini bilmek neredeyse imkansızdır. En azından dinen haram olduğu kesin olarak bilinen gıdaları satmayan marketlerin özellikle tercih edilmesinde yarar vardır. Kişi kendi yetiştirdiği ürünü tüketirse helal/haram konusunda bilgi sahibi olabilir. Tabii ki modern toplumlarda bireylerin bunu yapabilmeleri mümkün değildir. Ancak köy ortamında nispeten başarılabilir bir yaşam biçimidir.

Beslenme adabından tuvalet adabına kadar yapılan tüm davranışların dine uygun olan yöntemlerini belirleyen İslam, hayatın her alanına müdahil bir dindir. Yenilen içilen

⁸⁰ Polat, *İlâ-I Ru*, 21.

⁸¹ Gazzâlî, *İhya (Muhtasar İhyau Ulumi'd-din Tercümesi)*, 125.

⁸² Polat, *İlâ-I Ru*, 172.

⁸³ Hadis Kitapları (HK), "Buhârî, İmân 39, Büyü 2"(Erişim 17 Temmuz 2023).

⁸⁴ İbrahim Hakkı - Yılmaz, *Marifetnâme*, 2/243-264.

⁸⁵ Kemal Özer, *Müslüman'ın Diyeti* (İstanbul: Hayykitap, 2013), 35.

gıdaların ayakta tüketilmemesi,⁸⁶ yiyeceklerin sağ elle yenilmesi⁸⁷ ve daha birçok konuda yol, yordam, yöntem göstermiştir. Yine İslam'ın temizlik anlayışı beslenme ile doğrudan alakalıdır. Ayetler ışığında temiz yiyecek ve içecekler ile beslenmeyi gaye edinen Hz. Peygamber, yemeğe başlamadan önce ellerini yıkamış, ümmetine de bunu tavsiye etmiş ayrıca bu davranışın dinî bir görev olduğunu vurgulayarak yemeğin bereketinin elleri yıkamakta olduğunu ifade etmiştir.⁸⁸ Aynı şekilde yemeğe besmele çekerek başlamanın önemi üzerinde durmuştur.⁸⁹ Hz. Peygamberin su içme şekli ile ilgili de tavsiyeleri de bulunmaktadır. “Suyu deve gibi bir solukta içmeyin. İki-üç solukta (dinlene dinlene) için. Su içerken besmele çekin. Bitirince de Allah’a hamdedin.”⁹⁰ demiştir. Ayet ve hadislerden de anlaşılacağı üzere İslam, insan hayatında her türlü davranışı ibadete çevirebilme potansiyeline sahip bir dindir. İslam’a göre bir davranışı helal yapan ilke niyetlerdir. Mutlaka yapılması gereken dinî ritüeller arasında bulunan birçok ibadet beslenme ile doğrudan ya da dolaylı olarak alakalıdır. Kurban ibadetine kesilen hayvanlar ihtiyaç sahiplerine dağıtılarak sevap kazanılacağı müjdelenmektedir. Zekât ve sadaka ibadetine de aynı şekilde muhtaçların beslenme ihtiyaçları karşılanmaktadır. Dinî davranış ve ritüeller ile doğrudan ilişkili ibadetlerden biri de oruçtur. Bu ibadette kişi, aç ve susuz kalarak sevap kazanmaktadır. Ayrıca oruç ibadetinin bir irade eğitimi olduğu ve kişiliğin oluşumunda güçlü etkileri bulunduğu uzmanlar tarafından ifade edilmektedir. Neticede ibadetler ile beslenme arasında çok yakın ilişkiler bulunmaktadır.

Bir bebeğin ana rahmindeyken bile yani daha doğmadan önce helal lokma ile beslenmesi çok önemlidir. Plasenta sayesinde annesinin yediği besinlerden beslenen bebek, eğer helal ile doyurulmuş ise hayırlı evlat olma ihtimali artmaktadır. Anne tarafından vücuda alınan haram lokmalar bebeği de fiziksel ve ruhsal açıdan etkilemektedir. Ayrıca sigara, alkol gibi zararlı maddelerin anne sütünün mucizevi içeriğini bozduğu da bilinmelidir.⁹¹ Daha doğmadan başlayan ve bir ömür boyu devam eden din eğitimi faaliyetlerinin mideye haram lokma girmeden yapılması elzemdir. Buna dikkat eden eğitimcilerin ve ebeveynlerin işleri bir hayli kolaylaşmaktadır. Zira helal ve temiz beslenme iyi duyguları besleyen, doğru olan davranışa yönelten ve güzel olanı sevdiren manevi bir güce sahiptir. Rahmani feyz ve bereket ruhu doyurur ve kalbi besler. Bedeni haram gıdalarla beslenen çocukların kaliteli bir insan ve iyi bir Müslüman olması zorlaşmaktadır. Gıdası haram olanın ameli de çirkin olur. Helal lokma tohum gibidir. Meyvesi güzel fikir, tefekkür ve tövbedir. Haram lokma afyon gibidir. İnsanı gaflet ve delalete sürükler.⁹²

⁸⁶ Hadis Kitapları (HK), "Müslim, Eşribe 112, 113, 114" (Erişim 17 Temmuz 2023).

⁸⁷ Hadis Kitapları (HK), "Müslim, Eşribe 107" (Erişim 17 Temmuz 2023).

⁸⁸ Hadis Kitapları (HK), "Tirmizî, Et'ime, 39" (Erişim 17 Temmuz 2023).

⁸⁹ Hadis Kitapları (HK), "Ebû Dâvûd, Et'ime 15; Tirmizî, Et'ime 47" (Erişim 17 Temmuz 2023).

⁹⁰ Hadis Kitapları (HK), "Tirmizî, Eşribe 13" (Erişim 17 Temmuz 2023).

⁹¹ Batu, "Türk-İslam Kültüründe ve Günümüz Dengeli, Sağlıklı ve Helal Besleme Sisteminde Hz. Muhammed Öğretisi", 86.

⁹² Batu, "Türk-İslam Kültüründe ve Günümüz Dengeli, Sağlıklı ve Helal Besleme Sisteminde Hz.

Mevlana'ya göre yenilen bir gıdadan dolayı haset, hile, isyan, cehalet ve gaflet meydana geliyor ise bu durum o gıdanın haram olmasından kaynaklanmaktadır. Lokma tohum, meyvesi fikirlerdir. Lokma deniz, incisi düşüncelerdir. Allah'a yaklaşabilmek sadece helal lokma ile mümkündür.⁹³ Günümüzde örgün ve yaygın olarak eğitim faaliyeti yürüten eğitimciler, öğrencilerinin dindar insanlar olarak yetişmesini istiyor ise beslenme alışkanlıklarına dikkat etmeleri gerekmektedir.

Sonuç

İnsanı yaratan Allah'tır. Doğal olarak yaratmış olduğu varlığın nasıl yaşarsa mutlu olacağını bilen O'dur. Genel olarak bakıldığında Allah, nefsi ve ruhu birbirine tamamen zıt fitratta yaratmıştır. Nefsî arzularının peşinde koşan insan tatmin olmakta lakin mutlu olamamaktadır. İradesini kullanarak nefsinin bitmeyen isteklerine direnebildiği ölçüde mutlu olabilmektedir. Ancak bu direniş, doktor tarafından hastaya verilen acı bir ilacı zoraki kullanmak gibi, kişileri çok zorlamakta, bir hayat boyunca sabır gerektirmektedir. Bu direniş insana yakışan, insan ile hayat bulan, insandan başka hiçbir mahlukta bulunmayan, Müslümanı eşref-i mahlukat seviyesine çıkaran asil bir gayrettir. Bir Müslümanın dinini tam yaşayabilmesi, dünya ve ahiret saadetine kavuşabilmesi için tıpkı Hz. Peygamber gibi sofraya acıkmadan oturmaması, yemeğe besmele ile başlaması, sofradan doymadan kalkması ve nimete şükretmesi gerekmektedir. Bu şekilde yapılırsa yenilen gıdalar kalp için nur, beden için sağlık ve afiyet, zihin için şifa olur. Helal ve temiz gıdalar düşünceleri de müspet etkilemektedir. Temiz yiye güzel düşünür, güzel düşünen dünya ve ahiret mutluluğunu kazanır. Allah'a inanan bir kişinin bir davranışı sadece Allah'ın emri ya da Hz. Peygamber'in sünneti olduğu için bile yapması sevap kazanması için yeterli bir sebeptir. Tüketilen besin, ilahi kudret sayesinde beden için zehir ya da ilaç etkisi gösterebilir. O sebeple günlük hayatta beslenme şekillerinin sünnete uygun yapılması Müslümana hem sevap kazandırır hem de Allah o gıdayı vücudu için şifalı ve bereketli kılar. Beslenmeden uyumaya hatta tuvalet adabından cinsel münasebetlere kadar her eylemini Kur'an ve sünnete uygun yapmak Müslümanın şiarı ve amacı olmalıdır. Ancak bu sayede kişi doğumundan ölümüne kadar sevaplarla dolu bir hayat yaşamaya muvaffak olabilir. Allah dostu iyi bir kul olmak isteyen her kişi, sadece beslenme ile ilgili değil alkol, kumar, faiz ve zina başta olmak üzere tüm haramlardan uzak durabilmelidir. Daha üst düzeyde dinî hayatı yaşayabilmek, yaptığı ibadetlerden zevk alabilmek isteyen Müslümanların haram konusunda azamî dikkatli davranmaları hatta şüpheli gıdalardan bile kaçınmaları gerekmektedir.

Helal beslenmenin ve az yemenin önemi dinî literatürde açık ve net bir şekilde zikredilmişken, günümüzde Müslüman toplumun obezite sorunu yaşaması ibretlik bir

Muhammed Öğretisi", 87.

⁹³ Safi Arpağuş, "Tekke Mutfağında Nefsin Terbiyesi", *Elmalı'da Kişilik Oluşumu ve Nefsin Terbiyesi Sempozyumu*, ed. Ahmet Ögke (Antalya: Akdeniz Kültür ve İletişim Kulübü, 2013), 155.

durumdur. Oruç ibadeti ile irade eğitimini her yıl tekrarlayan bir ümmetin fertlerinin zayıflamak için mide ameliyatı olması ya da midesine kelepçe taktırması manidardır. Eğer Müslüman toplum ayet ve hadislerden gereken dersleri çıkararak hayatına aktarabilmiş olsaydı, İslam coğrafyasında obezite problemlerinden söz edilmezdi. Dikkat edilmesi gereken noktalardan biri de beslenmenin helal bile olsa sakıncaları olduğu gerçeğidir. Oysa Müslüman toplumlarda bazı kişiler helal beslenmenin ölçsüz yapılabileceğini düşünmektedir. Özellikle Ramazan ayında iftar sofraları bu durumun çarpıcı örneklerini sergilemektedir. Her Müslümanın israftan kaçınması dinî bir vazifedir. İslam coğrafyasının belli bölgelerinde açlıktan ölen ya da hayatta kalma mücadelesi veren Müslümanlar bulunuyorken, israf derecesine ulaşan sofralar ve mide problemleri yaşatacak düzeyde yapılan beslenme faaliyetleri, İslam dininin kardeşlik prensipleri ile örtüşmemektedir.

21. yüzyılın globalleşen dünyasında eğitim, birçok ülkede seküler bir anlayış ile yapılmaktadır. Batılılaşma ile gelen bu dinden uzaklaşma eğilimi neticesinde eğitim, haram/helal kategorisinden çıkarak yasal olan/olmayan şekline dönüşmüştür. Ardından materyalist ve pragmatist bir bakış açısı ile işe yarayan/yaramayan düzeyine inmiştir. Din eğitimi, pozitivist bakış açısından kurtarılarak kültüre özgü hayat biçimi kazandırma amacını gütmelidir. Helal kavramı, bir düşünce ve yaşam biçimi olarak ana giriş kapısı olarak görülmelidir.⁹⁴ Çocukların fiziksel ve biyolojik açıdan sağlıklı doğup büyümeleri, ruhsal açıdan da ahlaklı, terbiyeli, erdemli, kendine ve topluma faydalı bir insan olabilmeleri için ebeveynlerin haramdan uzak durmaları ve ev halkına da yedirmemeleri gerekmektedir. Müslüman neslin damarlarında haram olan hiçbir gıda dolaşmamalıdır.⁹⁵ Günümüz kapitalist dünyasında eğitimcilerin helal/haram kavramını önemsemesi gerekmektedir. Zira helal/haram olmasına bakmadan sadece sahip olmaya ve tüketmeye dönük bir yaklaşım Müslümanca bir bakış açısı olmayabilir. Özellikle din eğitimi açısından bu durum hayati bir önem arz etmektedir. Verilen eğitimde bireylerin düşünce biçimleri sahip oldukları kültürel değerlere göre şekillenmelidir.

Sonuç olarak, fiziksel, ruhsal ve psikolojik açıdan karmaşık ama mükemmel yaratılmış olan insanın sadece bilgi yüklemesi yapılarak ideal manada yetiştirilmesi zordur. Din eğitimi faaliyeti yürüten eğitimciler ile evlatlarına güzel ahlak ve erdemli bir yaşam biçimi kazandırmak isteyen ebeveynler, bu işin temel taşlarından birinin haram lokmadan mümkün olduğunca kaçınmak olduğunu bilmeli, çalışmalarını buna göre planlamalıdır. Din eğitimi öğretimi faaliyetlerinin çok boyutlu olduğu göz ardı edilmeden, helal beslenmenin bu çalışmalarda tahmin edilenden daha fazla etkin güce sahip olduğu unutulmamalıdır.

⁹⁴ İsmail Aydoğan, "Helal Kavramının Eğitimde Yeri Var mıdır?", *Helal ve Etik Araştırmalar Dergisi* 3/1 (30 Haziran 2021), 38.

⁹⁵ Batu, "Türk-İslam Kültüründe ve Günümüz Dengeli, Sağlıklı ve Helal Besleme Sisteminde Hz. Muhammed Öğretisi", 96.

Kaynakça | References

- Açikel, Yusuf-Çiftçi, Mahir Doğan. “Kur’ân’da ve Hadislerde Sağlıklı Beslenme ve Obezite”. *İslam Medeniyeti Araştırmaları Dergisi* 6/1 (30 Haziran 2021), 98-128. <https://doi.org/10.20486/imad.909871>
- Alan, Sümeýra. “Kutadgu Bilig’de Doğru Beslenmenin Önemi ve İnsan Sağlığına Etkileri”. *Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi* 11/34 (Mart 2023), 71-91.
- Alkan, Sıla Baki. *Özel Beslenenler İçin Tarifler*. İstanbul: Hayy kitap, 2019.
- Arpaguş, Safi. “Tekke Mutfağında Nefsin Terbiyesi”. *Elmalı’da Kişilik Oluşumu ve Nefsin Terbiyesi Sempozyumu*. ed. Ahmet Ögke. Antalya: Akdeniz Kültür ve İletişim Kulübü, 2013.
- Aydoğan, İsmail. “Helal Kavramının Eğitimde Yeri Var mıdır?” *Helal ve Etik Araştırmalar Dergisi* 3/1 (Haziran 2021), 37-42. <https://doi.org/10.51973/head.915056>
- Batu, Ali. “Türk-İslam Kültüründe ve Günümüz Dengeli, Sağlıklı ve Helal Besleme Sisteminde Hz. Muhammed Öğretisi”. *Journal of Turkish Studies* 10/2 (01 Ocak 2015), 69-69. <https://doi.org/10.7827/TurkishStudies.7450>
- Baysal, Ayşe. “Beslenmenin Beyin Gelişimi ve Davranış Üzerine Etkisi”. *Gıda* 1/2 (01 Nisan 1976), 18.
- Baysal, Ayşe. *Genel Beslenme Bilgisi*. Ankara: Hatiboğlu, 1989.
- Bercik, Premysl. “The Intestinal Microbiota Affect”. *Central Levels of Brain-Derived Neurotropic Factor and Behavior in Mice Gastroenterology* 141 (2011), 599-609.
- Beyhan, Yasemin - Taş, Vahide. “Mental Sağlık ve Beslenme”. *Zeugma Sağlık Araştırmaları Dergisi* 1/1 (2019), 30-35.
- Cemaleddin el-Kasimi. *Mehâsinü’t-Te’vil*. çev. M. Beşir Eryarsoy. İstanbul: Beka Yayınları, 2023.
- Cihan, Sadık. “Hz. Peygamberin Sünnetinde Yeme ve İçme Adabı”. *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 5/1 (1982), 33-43.
- Demir, Halis. “İslam Hukuku Açısından Obeziteye Yol Açan Yeme İçme Hakkında Bazı Tespitler”. *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 1/19 (2015), 135-168.
- Demirci, Kürşat. “Haram”. *TDV İslâm Ansiklopedisi*. Erişim 14 Temmuz 2023. <https://islamansiklopedisi.org.tr/haram>
- Demirci, Kürşat. “Helâl”. *TDV İslâm Ansiklopedisi*. Erişim 14 Temmuz 2023. <https://islamansiklopedisi.org.tr/helal>
- Demirtaş, Öncel. “Riyazet Eğitimi ile Gerçekleşen Manevi Olgunluk”. *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 11/1 (2011), 81-82.
- Gazzâli, Ebû Hâmid Muhammed b. Muhammed b. Muhammed b. Ahmed. *İhyau Ulumi’-din*. çev. Ahmet Serdaroğlu. İstanbul: Bedir Yayınları, 1974.
- Gazzâli, Ebû Hâmid Muhammed b. Muhammed b. Muhammed b. Ahmed. *İhya (Muhtasar İhyau Ulumi’-din Tercümesi)*. çev. Mustafa Çağrıncı. 4 Cilt. İzmir: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, ts.
- Göktaş, Vahit. “Modern İnsanın Bir İhtiyacı Olarak Riyazet ve Erzurumlu İbrahim Hakkı’nın Riyazet ile İlgili Görüşleri”. *EKEV Akademi Dergisi* 16/50 (2012), 54.
- Gültekin, Fatih. “Katkı Maddelerinin İnsan Kişiliği Üzerindeki Etkisi”. *Elmalı’da Kişilik Oluşumu*

- ve Nefsin Terbiyesi Sempozyumu. ed. Ahmet Ögke, 84-85, Antalya: Akdeniz Kültür ve İletişim Kulübü, 2013.
- Hadis Kitapları (HK), Erişim 17 Temmuz 2023. <https://www.hadiskitaplari.com/>
- Hökekleli, Hayati. "Fitrat". *TDV İslâm Ansiklopedisi*. Erişim 12 Temmuz 2023. <https://islamansiklopedisi.org.tr/fitrat>
- İbn-i Haldun. *Mukaddime*. İstanbul: MEB Yayınları, 1991.
- İbrahim Hakkı - Yılmaz, Durali. *Marifetnâme*. 2 Cilt. İstanbul: Ataç, 2016.
- İmam Buhari. *Sahihi Buhari Muhtasarı Tecridi Sarih*. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2020.
- Kaleli, Süleyman. "Fitrat ve Helal Talep". *Helal Yaşam Tıbbi Dergisi* 1-2 (2019), 23-30.
- Kur'an Yolu Türkçe Meal ve Tefsir*. çev. Hayrettin Karaman vd. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2007.
- Kıral, Bilgen. "Nitel Bir Veri Analizi Yöntemi Olarak Doküman Analizi". *Siirt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 8/15 (2020), 170-189.
- Kuşeyri, Abdülkerim. *Kuşeyri Risalesi*. çev. Süleyman Uludağ. İstanbul: Dergah Yayınları, 11. Basım, 2021.
- Miyake vd., Yoshihiro. "Intake Of Dairy Products and Calcium and Prevalence of Depressive Symptoms During Pregnancy İn Japan: A Cross-Sectional Study". *BJOG* 122 (2015), 336-343.
- Okudan, Rifat. "Elmalı Erenlerin Nefis Terbiyesi ve Kişilik Oluşumu". *Elmalı'da Kişilik Oluşumu ve Nefsin Terbiyesi Sempozyumu*. ed. Ahmet Ögke, 184-185, Antalya: Akdeniz Kültür ve İletişim Kulübü, 2013.
- Özer, Kemal. *Müslüman'ın Diyeti*. İstanbul: Hayykitap, 6. baskı., 2013.
- Özfer, Ayşe. *Türkiye Beslenme Rehberi 2015 (Tüber)*. Ankara: Alban Yayıncılık, 2016.
- Pişgin, Yasin. "İslâm'da Beslenme ve Şahsiyet İlişkisi". *Elmalı'da Kişilik Oluşumu ve Nefsin Terbiyesi Sempozyumu*. ed. Ahmet Ögke, 137-160, Antalya: Akdeniz Kültür ve İletişim Kulübü, 2013.
- Pişgin, Yasin. "Kur'an'a Göre Beslenme ve Şahsiyet Yapısına Etkisi". *Eskiyeni* 28 (Bahar 2014), 149.
- Polat, Rauf Atilla. *İlâ-ı Ruh: Şifanın Metafiziji*. İstanbul: Gelenek, 2. baskı, 2016.
- Salih, Aidin. *Gerçek Tıp*. İstanbul: Sade Hayat Yayınları, 2. baskı, 2013.
- Şahin Aynur, Hatice. *Çeşitli Yönleriyle Hafızlık Eğitimi*. İstanbul: Dem Yayınları, 2021.
- Tahirü'l Mevlevi. *Mesnevi Şerhi*. İstanbul: Şamil Yayınları, 2022.
- TDK Sözlük Anlamı, "Beslenme". Erişim 12 Temmuz 2023. <https://sozluk.gov.tr/?kelime=beslenme>
- Tezcan, Bahar. *Obez Bireylerde Benlik Saygısı, Beden Algısı ve Travmatik Geçmiş Yaşantılar*. İstanbul: Sağlık Bakanlığı Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Basılmamış Uzmanlık Tezi, 2009.
- Tirmizi, Ebu İsa Muhammed b. İsa b. Sevre es-Sülemi. *Sünenü't- Tirmizî (Kütüb-i Sitte içinde)*. 1-

4 Cilt. İstanbul: Çağrı Yayınları, ts.

Uludağ, Süleyman. *İslam'da Emir ve Yasakların Hikmeti*. Ankara: TDV Yayınları, 2005.

Yalsızuçanlar, Sadık. "Sohbet Canı Semirtir, Ruhun Gıdalandığı Sohbet". *Elmalı'da Kişilik Oluşumu ve Nefsin Terbiyesi Sempozyumu*. ed. Ahmet Ögke, 184-185, Antalya: Akdeniz Kültür ve İletişim Kulübü, 2013.

Yen, Peggy K. "Depression-The Diet Connection". *Geriatr Nurs* 26 (2005), 143-144.

Yılmaz, Suat. *Sağlıklı Beslenme ve Kişilik Oluşumu Üzerine Etkileri*. İstanbul: Ofset Matbaacılık, 2013.

Yılmaz, Suat. "Sağlıklı Beslenme ve Kişilik Oluşumu Üzerine Etkileri". *Elmalı'da Kişilik Oluşumu ve Nefsin Terbiyesi Sempozyumu*. ed. Ahmet Ögke, 122, Antalya: Akdeniz Kültür ve İletişim Kulübü, 2013.

Yolcu, Mehmet. *Kur'an-ı Kerim'de Helal ve Haramların Tespitinde Fayda Zarar İlkeleri (Gıda Örneği)*. Ankara: Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2022.

Zanjanbar, Farzaneh. *İranlı Hekimlerin Gözüyle Mizaç Bilimi*. Ankara: Etkin Yayınevi, 2018.