

Kur'an ve Sünnete Göre Beslenme ve Şahsiyet Yapısına Etkisi

Yasin PİŞGİN*

Öz Beslenme, insanın temel yaşam aktivitelerinin başında gelmektedir. İnsan hayatını bütün yönleriyle kuşatan Kur'an ve onun açıklımı olan sünnet, bu konuya özel bir önem vermiş ve beslenmenin mahiyeti ve hedefi konusunda bir takım esaslar belirlemiştir. Çünkü Kur'an ve sünnete göre beslenme, ubudiyet için yaratılmış olan insanın en büyük mazhariyeti olan yaşam nimetinin temelini teşkil eder. Bunun yanısıra beslenmeye konu olan gıda maddelerinin helal veya haram, temiz veya pis olması bakımından taşıdığı değerlerin insan şahsiyeti üzerinde olumlu ya da olumsuz derin izler bıraktığı ve insanın ruhî duygu ve duruşlarıyla yeme-içmenin miktar ve sıklığı arasında kuvvetli bir ilişkinin bulunduğu psikolojinin tespit ettiği bir gerçek olarak önümüzde durmaktadır. Bu nedenle biz bu çalışmamızda Kur'an ve sünnetin beslenmeye ilişkin olarak koyduğu prensipleri ve bunların insan şahsiyetine olan etkisini incelemeye çalışacağız.

Anahtar Kelimeler: Beslenme, şahsiyet, helal, haram, Kur'an, sünnet.

The Nutrition According to the Qur'an and Sunnah and Its Effects on Human Personality

Abstract Nutrition is one of the basic living activities in human beings. Qur'an which encompasses human life with its all aspects and sunnah as its explication, gave a special attention to the nutrition and identified a number of principles about its nature and goal. Because, according to the Qur'an and the Sunnah the nutrition for human beings who has been created to worship is the basic of life that is the greatest blessing end owed with him. As well, that the value which food stuffs have in relation to halal or haram and clean or dirty has left deep traces on the human personality, both positively and negatively. There is a strong relation between the activity of eating and drinking in terms of the amount and frequency and human spirituality. This fact stands before us as a fact which is itself a psychological reality. In this regard, we will try to examine the principles that the Qur'an and the Sunnah put about the nutrition and its effects on the human personality.

Keywords: Nutrition, personality, halal, haram, Qur'an, sunnah.

* Yrd. Doç. Dr., Akdeniz Üniversitesi İlahiyat Fakültesi, Antalya.

Giriş

“O, hanginizin amelinin daha güzel olacağı konusunda sizi imtihan etmek için, benüz Arş’ı su üstünde iken gökleri ve yeri altı gün içinde (altı evrede) yaratandır.”¹ ayetinde belirtildiği üzere Allah; yeri ve gökleri insanın salih amel konusunda denenişine bir zemin olsun diye yaratmış ve “Göklerde, yerde ne varsa hepsini Allah’ın sizin hizmetinize verdiği ve açıkça yahut gizlice üzerinizdeki nimetlerini tamamladığını görmediniz mi?...”² ayeti ile de bu ikisinde bulunan her şeyi insanın hizmetine verdiğini ifade etmiştir. Yaratıcısına kulluk etmekle sorumlu olarak dünyaya gönderilen insanın³, iman ve salih amel ile yaşamının her anında ve her alanında O’nun kulu olduğu şuuruyla hareket etmesi, yaratılış gayesinin temelini teşkil etmektedir.

Sayırsız nimetlere mazhar olan insan,⁴ aynı zamanda imtihan sırrının bir gereği olarak, bir yandan nefis⁵ diğer taraftan da şeytan⁶ ile mücadele etmek durumundadır. Kur’an’da “Allah’ın yeryüzündeki halîfesi”⁷ olarak övülen insanın; dünya, şeytan ve nefsin aldatıcılığı karşısında kulluk bilincini koruyabilmesi için yüce Yaratıcı, varlık âleminde mevcudiyet bulduğu ilk andan itibaren bu zorlu imtihan yolculuğunda onu kendi haline bırakmamıştır. Bunun yanında Allah, rahmet ve inayetinin tecellisi olan vahyi aracılığıyla beşerî hayatın her alanında insanı irşat ederek ona, dünya ve ahiret saadetinin yollarını göstermiştir. Yüce Allah, bunu gerçekleştirirken insan yaşamını bir bütün olarak ele almış; inanç ve ibadet hayatının yanısıra giyinme, süslenme, akrabalık ilişkileri, cinsel hayat ve yeme-içme gibi insan yaşamının çeşitli alanlarına dair hükümler getirmiş ve böylece insanın Allah, toplum, kâinat ve kendisiyle olan ilişkisini bütün boyutlarıyla ele alarak insana hayatı bütüncül bir şekilde özünden kavratmıştır. Bu bağlamda vahyin en önemli özelliği; insan hayatına bütünsel bir üslupla yaklaşması ve insana dair eylemler sahasının tamamında -onun fitrî ihtiyaçlarını da dikkate alarak- bir takım ilkeler inşa etmesidir.

İnsanın canlılığının, sıhhat ve selametinin temel unsurlarından biri olan beslenme de vahyin düzenleme getirdiği alanların başında yer almaktadır. Bu noktadan hareketle biz bu çalışmamızda, insan yaşamında hayati bir öneme sahip olan beslenme konusunda vahyin belirlediği temel prensipleri ele almaya çalışacağız. Ancak şurası unutulmamalıdır ki vahiy, ilke durumunda olan ilahî kaynaklı bir bilgi türüdür. Bu sebeple de mücmel ve muhtasardır. Bilgi değeri ise mutlak varlık olan Allah’ın mutlak bilgisinden çıkan kesin ilke ve değerler konumundadır. Yani insan ürünü olmayıp tarih üstüdür. Dolayısıyla da bir oluş içerisinde değildir. Vahiy bilgisinin mücmel ve muhtasar olması onun kavramsal bir örgüye sahip olduğunu gösterir. Ayrıca bu bilgi değişmezlik özelliğine sahiptir. Oysa değişim ve oluşumun devam ettiği hayat, çeşitliliğin ve değişkenliğin alanıdır. Vahiy kültüründe Allah’la olan ilişkilerimiz ve sosyal vazifelerimiz kavramsal olarak ilke düzeyinde emir ve tavsiye edilmiştir. Fakat bu salt emirlerden insanî ilişkileri nasıl kurabileceğimizi ve

kulluk görevlerimizi nasıl gerçekleştirebileceğimizi kendimiz çıkaramayız. Bu noktada Hz. Peygamber, bu farklı kategorideki vahiy bilgisini, insanın anlayabileceği seviyeye çeker ve beyan eder. Bu açıklama, beşeri bir zihin faaliyetinin ürünü olmayıp, ilahî talimat ve yönlendirmelerin eşliğinde gerçekleşen bir yapı sergiler. Dolayısıyla O'nun, vahyi izah etme konusundaki bütün faaliyetleri, vahye istinat etmesi sebebiyle genel geçer bir niteliğe sahiptir.⁸

Vahye ait kavramların değer boyutunda isabetli bir şekilde kavranılması, farklı alanlara saptırılmaması, hayati dinamiklerin canlı bir tavır ile yakalanması ve vahiy kültürüne göre düzenlenmesi ve anlamlandırılması konusunda Hz. Peygamberin “beyan” vazifesi hayati bir öneme sahiptir.⁹ Kur'ân Allah Rasulü'nün esas görevinin insanlara indirilen vahyi onlara açıklamak olduğunu ifade eder.¹⁰ O, risaletinin temel unsurlarından birini teşkil eden beyan görevini tam anlamı ile yerine getirmiş ve din adına kapalı bir hüküm bırakmamış; Kur'an'ın mücmel lafızlarını açıklamış, müşkil olanlarını aydınlatmış, genel lafızlarını tahsis, mutlak lafızlarını ise takyit etmiştir.¹¹ Dolayısıyla Kur'an'da ana hatlarıyla küllî ve ilkesel düzeyde ele alınan beslenme konusunun gereği gibi anlaşılması için Hz. Peygamber'in yeme-içmeye dair sünneti üzerinde dikkatle durulması gerekmektedir. Bu sebeple biz öncelikle Kur'an'ın beslenme konusuna atfettiği temel prensipleri, ardından da söz konusu prensiplerin, vahyin gözetiminde bir hayat icra eden Hz. Peygamber'in yaşamında inşa ettiği anlam ve açılımı incelemeye çalışacağız.

A. Kur'an'a Göre Beslenme

Hayat, kulluk görevini gereği gibi yerine getirebilmesi için insana verilen nimetlerin en değerlisidir. Çünkü yaratılış amacını gerçekleştirebilmesi için insana bahşedilen diğer nimetlerin varlığı, ancak hayat nimetinin selamet ve bekası ile mümkündür. Yaşamın sağlıklı bir şekilde devam etmesi için yapılması gereken en öncelikli ve en temel eylem ise beslenmedir. İnsanın hayatta kalmak ve yaşam kalitesini korumak için ihtiyaç duyduğu gıda maddelerini uygun zaman ve miktarda temin etmesi demek olan beslenme;¹² büyüme, gelişme ve sağlıklı yaşama konusunda insan için zorunlu ve doğal yaşam unsurlarının başında gelmektedir.

I. Beslenmenin Anlam ve Hedefi

İnsan hayatını, yaratılış gayesi çerçevesinde bütün yönleriyle inşa etmeyi hedefleyen vahiy; gerek beslenmenin kaynağı gerekse insanın ruh ve bedeni üzerinde bıraktığı etkilerin büyüklüğü bakımından bu konuya özel bir önem vermiş, insana ait her değeri onun kulluk görevi bağlamında ele aldığı gibi yeme-içme faaliyetini de bu çerçevede değerlendirmiştir. Bu itibarla Yüce Allah: “Allah'ın size rızık olarak verdiklerinden belâl, iyi ve temiz olarak yiyin ve kendisine inanmakta olduğunuz Allah'a karşı gelmekten sakının.”¹³; “Ey

peygamberler! Temiz şeylerden yiyiniz ve iyi ameller işleyiniz. Doğrusu ben, sizin yaptığımız şeyleri tamamen bilirim."¹⁴ ayetleriyle beslenmeye özel bir anlam ve hedef atfetmiştir.

Kur'an'ı incelediğimizde hem insanın mazhar olduğu yaşam nimetinin hem de bu nimetin bekasını sağlayan diğer bütün nimetlerin yegâne lütfedicisinin Allah olduğunu görürüz. İlgili ayetlerde Allah şöyle buyurur:

*"Siz, Allah'ı bırakarak ancak putlara tapıyorsunuz ve yalan uyduruyorsunuz. Allah'ı bırakarak tapıklarınızın size hiçbir rızık vermeye güçleri yetmez. Öyle ise rızıkı Allah'ın katında arayın. O'na kulluk edin ve O'na şükredin. Siz yalnız O'na döndürüleceksiniz."*¹⁵

*"Artık Allah'ın size belâ ve temiz olarak verdiği rızıklardan yiyin. Eğer yalnız O'na ibadet ediyorsanız, Allah'ın nimetine şükredin."*¹⁶

*"İnsan yediği yemeğine bir baksın. Biz yağmuru bol bol yağdırdık. Sonra toprağı iyiden iyiye yarıdık. Böylece sizin ve hayvanlarınızın yararlanması için orada taneler, üzüm, yoncalar, zeytinler, hurmalıklar, sık ağaçlı bahçeler, meyveler ve otlaklar ortaya çıkardık."*¹⁷

Görüldüğü üzere ayetlerde "rızık" olarak isimlendirilen gıda maddelerinin tamamının ilahî bir ihsan olduğu ifade edilmiş ve gerçek anlamda yedirenin¹⁸ ve içirenin¹⁹ yüce yaratıcı olduğu vurgulanmıştır. Dolayısıyla insanın yaratıcısına kulluk etmesi için ona bahşedilmiş olan yaşam nimetinin varlığı yine yaratıcının ihsan ettiği ve rızık olarak isimlendirdiği nimetlere bağlıdır. Bu noktada Allah insandan hem yaşam hem de rızık nimetinin farkında olmasını istemekte ve *"Ey iman edenler! Eğer siz ancak Allah'a kulluk ediyorsanız, size verdiğimiz rızıkların iyi ve temizlerinden yiyin ve Allah'a şükredin."*²⁰ buyurarak "muhyî"²¹ ve "rezzâk"²² olan zatına, şükretmesini insana emretmekte, hatta *"İnkâr edenler ise (dünya zevklerinden) yararlanırlar ve hayvanların yediği gibi yerler."*²³ ayeti ile, bu ulvî gayeye hizmet etmeyen bir besleme faaliyetini gayrı insani bir eylem olarak vasfettirmektedir. Yaşamın kulluk, beslenmenin de yaşam için temel bir zorunluluk olduğunu düşündüğümüzde Kur'an'a göre yeme-içmenin ubudiyetin bir parçası olduğunu söylememiz mümkündür.

Sağlıklı bir kulluk hayatının inşasında beslenmenin rolü o denli büyüktür ki, bu ihtiyacı karşılamaya gücü yetmeyeni doyurmak Kur'an'da çok değerli bir kulluk eylemi sayılmış, *"Allah sevgisi için (veya mala olan sevgilerine rağmen) fakîre, yoksula, yetime ve esîre yedirirler. Sizi ancak Allah rızası için yediriyoruz. Sizden ne bir karşılık, ne de bir teşekkür bekliyoruz."*²⁴ ayeti ile zor durumda olanı yedirip içirmenin insana ebedi mutluluğu kazandırıcı büyük bir salih amel olduğu vurgulanmıştır. Diğer bir ayette ise kıyamet günü şefaât nimetinden mahrum olacak insanların vasıfları sayılırken onların fakirleri doyurmadıkları esaslı bir sebep olarak zikredilmiştir.²⁵ Hatta Hz. Peygamber, sütünü döken bir kediyi

hapsederek açlıktan öldüren bir kadının cehennemle cezalandırıldığını ifade etmiş²⁶ ve bir kuyunun etrafında susuzluktan dolayı dönüp duran bir köpeğe su içiren bir adamın (diğer bir rivayete göre de bir kadının) bu davranışı sebebiyle Allah'ın rahmetine mazhar olduğunu bildirmiştir.²⁷

II. Helallik ve Haramlık

Yeryüzünde bulunan her şeyin insanın emrine verildiğini ifade eden ayeti²⁸ düşündüğümüzde diğer alanlarda olduğu gibi gıda maddelerinin hükmü konusunda da temel ilkenin mubahlık olduğunu ifade edebiliriz. Bu çerçevede Allah Kur'an'da *"Eyada asıl olan ibâhattir."* kuralı çerçevesinde helalleri değil haramları saymış ve *"De ki; bana vahyolunanda ölmüş hayvan (meyte), akıtılmış kan, domuz eti -ki pisliğin kendisidir- ya da günah işlenerek Allah'tan başkası adına kesilmiş hayvandan başka, yiyecek kimseye haram kılınmış bir şey bulamıyorum."*²⁹ ayeti ile bu haramları dört temel madde halinde ortaya koymuştur.

Mâide suresinde: *"Ölmüş hayvan, kan, domuz eti, Allah'tan başkası adına boğazlanan, (henüz canı çıkmamış iken) kestikleriniz hariç; boğulmuş, darbe sonucu ölmüş, yüksekte düşerek ölmüş, boynuzlanarak ölmüş ve yırtıcı hayvan tarafından parçalanmış hayvanlar ile dikili taşlar üzerinde boğazlanan hayvanlar, bir de fal oklarıyla kısmet aramanız size haram kılındı..."*³⁰ ayeti ile vurgulanan hususlar ise En'âm suresinde sayılan unsurların örneklendirilmesinden ibaret olup haram olan yiyeceklere yeni bir madde eklememektedir. Bunun yanısıra; *"Sana içkiyi ve kumarı sorarlar. De ki: "Onlarda hem büyük günah, hem de insanlar için (bazı zahiri) yararlar vardır. Ama günahları yararlarından büyüktür..."*³¹ ayeti ile akli örten ve insanın kulluk görevini yerine getirmesi engelleyen içki de haram kılınmıştır. Konu ile ilgili diğer ayetler incelendiğinde Allah'ın, insanın keremine yakışmayan maddelerle beslenmemesi için bazı ilkeler koyduğu görülür.

a. Tayyibât ve Habîsât

Kur'an'da temel prensip olarak temiz olan şeylerin (tayyibât)³² helal, pis olan şeylerin (habîs)³³ ise haram kılındığını ifade edebiliriz.³⁴ Habîs; insanın ruh ve beden sağlığına zararlı olan, onun kerem ve haysiyetine yakışmayan ve selim fitratın pis ve iğrenç bulduğu şeylerin genel adıdır. Tayyibât ise bunun zıttıdır.³⁵ Yüce Allah: *"Onlar, yanlarındaki Tevrat'ta ve İncil'de yazılı buldukları Resûle, o ümmî peygambere uyan kimselerdir. O, onlara iyiliği emreder, onları kötülükten alıkoyar. Onlara iyi ve temiz olan şeyleri (tayyibât) helâl, kötü ve pis şeyleri (habîsât) haram kılar."*³⁶ ayeti ile bu hakikate işaret etmektedir.

Hz. Peygamber'in hadislerine baktığımızda ise Kur'an'ın ortaya koyduğu bu temel ilkeyi detaylandıran açıklamaların olduğunu görmekteyiz. Örneğin Allah Rasulü; zînâb (uzun ve sivri dişli) olan hayvanların ve zîmihleb (pençesi ile avını yakalayıcı) olan avcı kuşların etlerinin yenmesini yasaklamıştır.³⁷

b. Yiyeceklerde Manevi Temizlik

En'am suresinin 145. ayetinde haram kılınan “*Allah'tan başkası adına kesilmiş olan hayvan*” ifadesi tayyibât ve habîsât kavramlarına özel bir anlam izafe etmekte ve vahyin tevhide verdiği önemin ve şirke karşı ortaya koyduğu kesin tavrın bir sonucu olarak, aslen helal olsa bile, şirk gayesi ile kurban edilmiş bir hayvanın etini manevi açıdan temiz saymamaktadır. “*Artık, ayetlerine inanan kimseler iseniz üzerine Allah'ın ismi anılarak kesilmiş hayvanlardan yiyin.*”, “*Üzerine Allah adı anılmayan (hayvan)lardan yemeyin. Çünkü bu şekilde davranmak fasıklıktır. Bir de şeytanlar kendi dostlarına sizinle mücadele etmeleri için mutlaka fısıldarlar. Onlara boyun eğerseniz şüphesiz siz de Allah'a ortak koşmuş olursunuz*” ayetleri bu hakikati açık bir şekilde ifade etmektedir. Dolayısıyla vahiy, şirk kastı ile kesilen bir hayvanı-özü itibariyle helal olsa bile- temiz olarak kabul etmemiştir. Çünkü Kur'an'a göre “şirk” necaset, “müşrik” ise necistir.³⁸ Söz konusu ayette, kendiliğinden ölmesi veya dinî usulle kesilmemesi sebebiyle “meyte” olarak isimlendirilen ölü hayvanın eti de aynı hikmet çerçevesinde haram kılınmıştır.³⁹

İnsanın ruh ve beden sağlığını korumayı hedefleyen Kur'an'da, beşerî ilişkilere de bazı düzenlemeler getirilmiş, üçüncü şahısların haklarının ihlal edilmesi tasvip edilmemiş ve gasp, hırsızlık ve aldatma gibi meşru olmayan yollarla elde edilen gıda maddeleri de haram kılınmıştır. Bu bağlamda Yüce Allah Kur'an'da; “*Aranızda birbirinizin mallarını baksız yere yemeyin. İnsanların mallarından bir kısmını bile bile günaha girerek yemek için onları hâkimlere (rüşvet olarak) vermeyin.*”⁴⁰; “*Yetimlerin mallarını baksız yere yiyenler, ancak ve ancak karınlarını doldurması ateş yemiş olurlar ve zâten onlar çalgın bir ateşe (cebenneme) gireceklerdir.*”⁴¹ ayetleri ile bu hakikati vurgulamıştır.

c. İmtihan Unsuru

Helaller ve haramlar konusundaki asıl belirleyici otoritenin ilahî irade olduğunu düşündüğümüzde helallik ve haramlığın akıl üstü bir takım hikmetlere mebni olabileceğini ve insanın yaratıcısı tarafından denenmesine ilişkin bir boyutu da ihtiva edebileceğini her zaman hatırdâ tutmak gerekmektedir. “*Dedik ki: ‘Ey Âdem! Sen ve eşin cennete yerleşin. Orada dilediğiniz gibi bol bol yiyin, ama şu ağaca yaklaşmayın, yoksa zalimlerden olursunuz.*”⁴² ayetinde de ifade edildiği üzere ilk insan Hz. Âdem, ilk olarak cennette yasak ağacın meyvesi ile imtihan edilmiş ve - her ne kadar kelami yönden farklı bakış açıları söz konusu olsa da-insanın cennetten çıkartılıp yer yüzüne indirilmesine sebep olan bu ilk sınav “yeme” konusunda gerçekleşmiştir. Bu da gösteriyor ki, bazı yiyecekler, imtihanın bir gereği olarak Allah tarafından haram kılınabilir.

“Yahudilerin yaptıkları zulüm ve birçok kimseyi Allah yolundan alıkoymaları, kendilerine yasaklanmış olduğu hâlde faiz almaları, insanların mallarını baksız yere yemeleri sebebiyle önceden kendilerine helâl kılınmış temiz ve boş şeyleri onlara haram kaldık. İç-

lerinden inkâr edenlere de acı bir azap hazırladık”⁴³ ayeti kadim risalet devirlerinde helal olan bazı yiyeceklerin ceza ve terbiye amaçlı olarak haram kılındığını ifade etmektedir. Aynı şekilde İsrailoğulları’na bazı hayvanların tamamen bazılarının ise kısmen haram kılındığı da şu şekilde ifade edilir: “Yabudilere tırnaklı hayvanların bepsini haram kıldık. Sığır ve koyunların ise sırtlarında veya bağırsaklarında bulunanlar, ya da kemiklerine karışanlar dışındaki içyağlarını (yine) onlara haram kıldık. İşte böyle, azgınlıkları sebebiyle onları cezalandırdık. Biz, elbette doğru söyleyenleriz.”⁴⁴ Bu bakımdan bazı yiyeceklerin haram kılınmasında insanın ruh ve beden sağlığının korunmasına yönelik bir amacın yanısıra kulluk bilincinin test edilmesi gibi ilahî bir hikmetin varlığından da söz etmek mümkündür.

d. Beslenmede Denge

Akıl ile kalbi, ruh ile bedeni ve dünya ile ahireti bir ahenk ve bütünlük içinde dengeleyen Kur'an, beslenme konusunda da insanlara orta yolu önermiş ve ihtiyaç fazlası gıda tüketimini “israf” olarak isimlendirmiştir. Aslına bakılırsa “Yiyin için fakat israf etmeyin. Çünkü O, israf edenleri sevmez.”⁴⁵ ayeti ile işaret edilen israf yasağı ferdi, toplumsal ve ekonomik pek çok problemin de temel sebeplerinden birisidir. Bunun yanısıra, “...Kendinizi tehlikeye atmamız...”⁴⁶ ayetini düşündüğümüzde akıl, ruh ve beden sağlığını riske atan gıda maddelerinin haramlığının yanında -helal olan yiyecekleri gereğinden fazla tüketme sonucu insanın maruz kaldığı obezitenin ruh ve beden sağlığı üzerinde oluşturduğu sorunlara bakarak- aşırı beslenmesinde dinî açıdan matlup bir davranış olmadığını söyleyebiliriz.

B. Sünnete Göre Beslenme

Giriş bölümünde belirttiğimiz gibi vahiy; küllî ve icmalî bir anlam örgüsüne sahiptir. Bu sebeple biz küllî manzumelerle dolu olan kitabı anlayabilmek için aklı, maddeye dayanan düşüncenin ve genel geçer akli felsefenin üzerinde bir vasıf taşıyan bir peygambere muhtacız. O bir hukukçu, bir ziraatçı ve bir doktor olmamasına rağmen onun sarf ettiği sözler, sunduğu dünya görüşü ve yaşadığı hayat tarzı içinde bütün bu sayılan dallara temel teşkil edecek ilke ve esaslar vardır. Kur'an'da Hz. Davud'a verildiği söylenen *Fashu'l-bitap*, Hz. Yusuf'a verildiği söylenen *Te'vilu'l-Ehâdîs*, Hz. Musa'ya verilen *Furkân* ve Hz. Peygamber'e kitapla beraber verilen *hikmet*, mutlak ve küllî olan esas ve kaidelerle ilintilidir.⁴⁷ Hz. Peygambere verilen hikmet ve O'nun hikmet temeli üzerine inşa ettiği hayatı, ilahî ilkelerin toplandığı anayasa mahiyetindeki Kur'an'ın, yine ilahî talimatlarla açıklanmış ve uygulanmış olan yönetmelikleri konumundadır.⁴⁸

I. Hz. Peygamber'in Örnekliliği ve Beslenme İlişkisi

Kur'an, insan yaşamına dair her konuda olduğu gibi beslenme konusunda da

ilkesel düzeyde belirlemeler yapmıştır. Belirlenen bu ilkelerin gereklerinin yaşam sahasında inşa edilmesi görevini ise Hz. Peygamber'e bırakmış ve *"Andolsun, Allah'ın Rasûlünde sizin için; Allah'a ve ahiret gününe kavuşmayı uman, Allah'ı çok zikreden kimseler için güzel bir örnek vardır"*⁴⁹ ayeti ile O'nu, yeme-içme de dahil olmak üzere, beşerî hayatın her alanında müminlere mutlak anlamda örnek olarak sunmuştur.⁵⁰ Bu bağlamda Hz. Peygamber'in yeme-içmeye ilişkin sünneti, beslenmenin dinî boyutunun anlaşılmasında hayati bir öneme sahiptir.

Doğum ile ölüm arasındaki mesafe olarak tanımlayabileceğimiz yaşam, Kur'ân'da: *"O ölümü ve hayatı hanginizin daha güzel amel edeceğini görmek için yaratandır..."*⁵¹ ayetinde ifade edildiği üzere, insana güzel amelleri icra etmesi için lütfedilmiş ve insan ömrünün tamamı bu ulvi gayenin gerçekleştirilmesinin zemini olarak değerlendirilmiştir. Kulluk, sadece belirli tapınma şekillerinden ibaret olmayıp, insan hayatının psikolojik ve sosyal boyutlarının tamamını, insanın yaratılış gayesi bağlamında kuşatan bütünsel bir yapıdır. Allah Rasulü'nün ifadesiyle insanlara eza veren bir şeyi yoldan kaldırmak da bu kulluğa dâhildir.⁵² Bu bakımdan vahiy, insan yaşamının her anını ve alanını ilahî düsturlar çerçevesinde inşa etmeyi hedefler. Bu hedefi gerçekleştirdiği örnek alan ise Hz. Peygamber'in hayatıdır. *"Ey Muhammed! De ki: "Şüphesiz benim namazım da, diğer ibadetlerim de, yaşamam da, ölümüm de âlemlerin Rabbi Allah içindir"*⁵³ ayeti, beslenme de dahil olmak üzere O'nun hayatının tamamının ubudiyet ekseninde bir yapıya sahip olduğunu göstermesi bakımından önemlidir.⁵⁴ Dolayısıyla sünnette beslenme, insanın kulluk görevinin gereklerinden bağımsız sıradan bir yeme-içme işi olmayıp aynı zamanda, vahyin insana biçtiği değer ve hedefe hizmet eden bir kulluk faaliyetidir. O'nun sünneti dikkatle incelendiğinde beslenme konusunun aşağıdaki temel noktalar üzerinde cereyan ettiğini görmek mümkündür.

II. Temizlik

Daha önce de ifade ettiğimiz gibi Allah: *"Göklerde, yerde ne varsa hepsini Allah'ın sizin hizmetinize verdiğini ve açıkça yabut gizlice üzerinizdeki nimetlerini tamamladığını görmediniz mi?..."*⁵⁵ ayeti ile yerle gök arasındaki her şeyi insanın hizmetine verdiğini ifade etmekle birlikte *"Ey iman edenler! Eğer siz ancak Allah'a kulluk ediyorsanız, size verdiğimiz rızıkların iyi ve temizlerinden yiyin ve Allah'a şükredin."*⁵⁶ emri ile beslenme konusunda temiz olanların yenilip içilmesini istemiştir. Çünkü Hz. Peygamber'in ifadesi ile *"Allah temizdir. Temizi sever."*⁵⁷

Hz. Peygamber Kur'an'ın bu düsturunun ışığında kırmızı et, tavuk, kavun, kabak, karpuz, helva, bal, süt, zeytinyağı, arpa unundan ekme, salatalık gibi, yaşadığı asırda bulunan helal ve temiz olan tüm yiyeceklerden ayırım yapmaksızın makul ölçülerde istifade etmiş⁵⁸, hatta sirkeyi *"O ne güzel"*

katıktır” diye övmüştür.⁵⁹ Temiz olan yiyecek ve içeceklerle beslenen Hz. Peygamber, yemeğin temiz bir şekilde vücuda intikalini sağlamak için ellerini yemekten önce yıkamış, ümmetine de bunu tavsiye etmiş ve yemeğin bereketinin yemekten önce ve sonra elleri yıkamakta olduğunu ifade etmiştir.⁶⁰ O'nun bu davranışı temizlik ve sağlıkla ilgili pek çok hikmeti ihtiva ettiği gibi aynı zamanda nimete duyulan saygının da bir ifadesidir.⁶¹

III. Beslenmeye Manevi Hazırlık: Besmele

İnsanın yaratılış gayesi olan kulluk, insan hayatının her anında ve alanında varolması gereken temel bir umdedir. Başka bir ifade ile insanın yaratıcısı ile itaate dayalı kalıcı bir bağ kurması ve bu bağın eşliğinde yaşamını icra etmesi beşerî tekâmülün esasıdır. Kur'an bu esası "zikir" olarak isimlendirir. "*Allah'ı unutan ve bu yüzden Allah'ın da kendilerine kendilerini unutturduğu kimseler gibi olmayın. İşte onlar fasık kimselerin ta kendileridir*"⁶² ayetinde zikir, en genel anlamda ubudiyeti ifade eden bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Ayrıca: "*Onlar ayakta, otururken ve yanları üzerine yatarken Allah'ı anarlar...*"⁶³; "*Allah'ın, yüceltilmesine ve içlerinde adının anılmasına için verdiği evlerde hiçbir ticaretin ve hiçbir alışverişin kendilerini, Allah'ı anmaktan, namazı kılmaktan, zekâtı vermekten alıkoymadığı birtakım adamlar, buralarda sabah akşam O'nu tesbih ederler. Onlar, kalplerin ve gözlerin dikilip kalacağı bir günden korkarlar*"⁶⁴ ayetlerinde insanın her halinde ve her işinde zikir şuurunu kaybetmemesi, ideal kulluğun en önemli unsuru olarak zikredilmiştir. "*Kim, Rahmân'ın Zikri'nden yüz çevirirse biz onun başına bir şeytan sararız. Artık o, onun ayrılmaz dostudur*"⁶⁵ ayetinde ise zikrullahtan yüz çeviren kişinin ruh dünyasında şeytanın egemen olacağı ve onu Allah'a isyana sevk edeceği açık bir şekilde vurgulanmıştır.⁶⁶

Kur'an'da hem Allah'ın⁶⁷ hem de verdiği nimetleri⁶⁸ sürekli anmaya dair emirler Hz. Peygamber'in yaşamında, bir işe başlamadan önce "*besmele çekmek*" sünnetinin ortaya çıkmasına neden olmuştur. Bu bağlamda Allah Rasulü: "*Besmelesiz başlanan her işin sonu kesiktir*"⁶⁹ buyurarak ashabını her işin başında Allah'ı anmaya teşvik etmiştir. Aynı şekilde yeme-içme fiillerinden evvel besmeleye teşvik eden Hz. Peygamber:⁷⁰ "*Sizden kim bir şey yerse 'Bismillab (Allah'ın adıyla)' desin. Başlangıçta söylemeyi unutmuşsa, sonunda şöyle söylesin: 'Bismillabi fi evvelibi ve âhiribi (başında da sonunda da Bismillab).'*"⁷¹; "*Suyu deve gibi bir solukta içmeyin. İki-üç solukta (dinlene dinlene) için. Su içerken besmele çekin. Bitirince de Allâh'a hamdedin*"⁷² hadisleri ile beslenmeye başlamadan önce Allah'ı anmayı tavsiye etmiştir.

Sahabeden Huzeyfe (r. a.) şöyle anlatmaktadır: "Biz Hz. Peygamberin yanında yemeğe oturunca, O yemeye başlamadıkça, kesinlikle elimizi yemeğe uzatmazdık. Bir seferinde yine O'nunla yemeğe oturmuştuk. Bu esnada küçük kız çocuğu geldi. Sanki arkasından bir iteni var gibi hemen elini yemeğe

soktu. Resûlullah (a.s.) elinden tuttu. Arkadan bir bedevi geldi, sanki onun da arkasından iten biri vardı, alalacele o da elini yemeğe soktu. Hz. Peygamber onun da elinden tuttu ve şunu söyledi: “Şeytan, üzerine Allah’ın ismi zikredilmeyen yemeği kendine helâl addeder. Nitekim, sayesinde yemeğimizi kendine helal kılmak için bu cariye getirdi. Ben de elinden tuttum. Bunun üzerine şu bedeviyi getirip onunla yemeği kendine helal kılmak istedi, ben onun da elinden tuttum. Nefsim elinde olan Zât-ı Zülcelâl’e yemin olsun şeytanın eli o ikisinin eliyle birlikte avucumdadır.” Hz. Peygamber, bunları söyledikten sonra besmele çekip yemeye başladı.”⁷³

Yukarıdaki rivayet dikkatle incelendiğinde -bahsi geçen Zuhuf 43/36 ayetinde de vurgulandığı üzere- Hz. Peygamber, Allah’ın adı anılmaksızın başlanılan yeme-içmenin şeytanın iştirak ettiği bereketsiz bir işe dönüştüğünü ifade etmiş, konu ile ilgili diğer bir rivayette de şeytanın besmele çekilmediği zaman yemeği kendisine helal kılacağını belirtmiştir.⁷⁴ Başka bir rivayet ise şöyledir: “Bir adam besmele çekmeden yemek yiyordu. Yemeğini yemiş, geriye tek lokması kalmıştı. Onu ağzına kaldırırken: “Bismillahi evvelehu ve ahirehu” dedi. Bunun üzerine Hz. Peygamber güldü ve: “Şeytan onunla birlikte yemeye devam etti. Ne zaman ki Allah’ın ismini zikretti, karnındaki her küstu!” buyurdu.”⁷⁵ Konu ile ilgili diğer bir hadis ise şöyledir: “Kişi evine döndüğü zaman içeri girerken ve yemek yerken Allah’ın adını zikrederse, şeytan (avanelerine): “Siz burada geceleme de yok akşam yemeği de yok!” der. Ama kişi, eve girerken Allah’ı zikreder fakat akşam yemeğini yerken zikretmezse, şeytan (avanelerine): “Akşam yemeğine kavuştunuz ama burada gecelemeniz mümkün değil!” der. Adam eve girerken ve yemeğe başlarken “Bismillah!” diyerek Allah’ı zikretmezse, şeytan (avanelerine): “Yemeğe de yetiştiniz, yatmaya da!” der.”⁷⁶

Yemek öncesi çekilen besmele, insanın yeme duygusunu kontrol altına almasında ve kâfi miktarda yemek sureti ile doymasında önemli rol oynamaktadır. Ashabı bir gün Hz. Peygambere gelerek yedikleri halde doymamaktan şikâyet ettiler. Bunun üzerine o, yemeği ayrı yiyip yemediklerini sordu. Onlar da ayrı ayrı yediklerini söylediler. O da: “Öyleyse yemeğinizde toplanın (bir sofraya kurarak hep beraber yiyin), yemeğe Allah’ın ismini zikrederek başlayın. Böyle yaparsanız yemeğinizi, hakkınızda mübarek kılınır”⁷⁷ buyurdu.

Hz. Aişe’nin anlattığına göre Allah Rasulü, ashabından altı kişi içerisinde yemek yiyordu. Bu esnada bir bedevi geldi. (besmele çekmeksizin) iki lokmada yutuverdi. Hz. Peygamber de: “Eğer bu adam besmele çekseydi yemek hepiniize yeterdi”⁷⁸ dedi. Dolayısıyla yemekten önce Allah’ın adını anmak, doyma duygusuna ulaşmada ve çok yemeden dolayı meydana gelecek pek çok hastalığın önlenmesinde oldukça mühim bir rol oynamaktadır. Çünkü “Onlar, inananlar ve kalpleri Allah’ı anmakla huzura kavuşanlardır. Biliniz ki, kalpler ancak Allah’ı anmakla huzur bulur”⁷⁹ ayeti ile de ifade edildiği gibi, Allah’ın adını anmak; bütün kanaatkârlıkların, sükunet buluşların, tatmin ve

teselli oluşların asıl makararı ve merkezi olan kalbi gerçek anlamda teskin eden temel düsturdur.

IV. Beslenme Esnasında ve Sonrasında Dikkat Edilecek Hususlar

Hz. Peygamber ahabına sağ elleri ile yiyip içmelerini tavsiye etmiş, sol el ile yemenin şeytana ait bir âdet olduğunu belirtmiş,⁸⁰ hatta kibri sebebiyle sol el ile yeme konusunda ısrar eden birine kızmıştır.⁸¹ O, yemeğin pişmesinden hemen sonra aşırı sıcak bir şekilde yenmesini uygun görmez, bir müddet dinlenmeye bırakılmasını tavsiye ederdi.⁸² Oturarak yer ve içer,⁸³ hatta yemek esnasında ayakkabıların çıkarılmasını isterdi.⁸⁴

Yemeğin bereketinin ortasına indiğini ifade eden Hz. Peygamber özellikle toplu yenen yemeklerde;

- Kişinin önünden yemesini ister,⁸⁵
- Yaslanarak yemeyi uygun görmez,⁸⁶
- Sağlıkla ilgili bir mazeret söz konusu değil ise oturularak yiyip içmeyi tavsiye eder,⁸⁷
- Yiyecek ve içeceklerin içine üflenmesini hoş karşılamaz,⁸⁸
- Yiyeceklerde kusur bulmazdı.⁸⁹

Tabakta yemek bırakılmasını tasvip etmeyen Allah Rasulü yiyeceklerin en küçük parçasına kadar tüketilmesini emretmiş, yere düşen bir lokmanın yerde bırakılmasını o lokmayı şeytana terk etmek olarak vafsetmiştir.⁹⁰

O, her işinde olduğu gibi beslenme konusunda da itidali tavsiye etmiş ve örneğin; aşırı miktarda et tüketimini uygun görmemiştir.⁹¹ Bir hadisinde “*Ademoğlu midesinden daha şerli bir kap doldurmamıştır. Ademoğluna belini doğrultacağı kadar birkaç lokma yeterlidir. Eğer daha fazla yemek istiyorsa, (midesini üçe ayırsın), üçte biri yemek, üçte biri su, üçte bir de nefesi için*”⁹² buyurarak gereğinden fazla yiyecek tüketmenin sağlık açısından pek çok olumsuzluklara sebep olacağını ifade etmiştir. Bunun yanında Hz. Peygamber, ağır ağır yer, suyu emer gibi üç nefeste içer ve “*Bu daha afiyet verici, daha koruyucu ve daha iyidir.*”⁹³ buyururdu.

Müminlerin arasındaki ilişkilerin gelişmesi için toplu yemeyi özendiren Hz. Peygamber, yemek davetine icabet etmeye teşvik etmiş ve üzerinde en çok elin dolaştığı-yani toplu halde yenen- yemeği övmüştür.⁹⁴ Bunun yanısıra beslenme esnasında insana hükmeden nefsanî duygular karşısında, rezzak olan Allah’a güvenmeyi tavsiye etmiş ve bir kişinin yemeğinin iki kişiye, iki kişinin yemeğinin dört, dört kişinin yemeğinin ise sekiz kişiye yeteceğini söyleyerek ahabını, yemeklerini diğer insanlarla paylaşmaya yönlendirmiştir.⁹⁵

Hız. Peygamber beslenme sonrasında: *“Bizze yedirip içiren ve bizzi Müslümanlardan kılın Allah’a hamdolsun”*⁹⁶ diye Allah’a hamd-u senada bulunur ve günahlarının bağışlanmasını talep ederdi.⁹⁷ Onun dua ve hamd edişii dikkatle incelendiğinde Allah’ın yediren, içiren ve her türlü hayrı lütfeden oluşunun vurgulandığı görülür. Onun hamdi; verilen nimetler için bir şükür, gelecekte mazhar olunacak nimetler için de bir zikir ve temenni anlamı taşımaktadır. *“Yemeğün bereketi yemekten önce elleri, yemekten sonra da elleri ve ağız yıkamaktır.”*⁹⁸ buyuran Hız. Peygamber, temiz bir şekilde başlayan beslenme faaliyetinin, el ve ağız temizliği ile bitirilmesini emretmiş, diğeri bir hadisinde ise dişlerin arasında kalan yemek artıklarının dişleri zayıflatacağını bildirmiştir.⁹⁹

C. Beslenmenin Şahsiyet Yapısına Etkisi

Çalışmamızın bu bölümünde şahsiyetin tanımını, modern psikoloji ve kalp-amel ilişkisi açısından konunun temellendirilmesini ve beslenmenin şahsiyet yapısına etkisini ele almaya çalışacağız.

I. Şahsiyet

İnsan, Allah’a kullukla sorumlu olan bir varlıktır. Bu sorumluluğu gereği gibi yerine getirebilmesi için Allah ona pek çok özellik lütfetmiş ve onu diğeri varlıklara üstün kılmıştır. Kulluk vazifesini gerçekleştirilmesi için insana verilen nimetlerin başında şahsiyet gelmektedir. Arapça bir kelime olan ve “Yunancada “karakter”, Türkçede ise “kişilik” kelimeleriyle ifade edilen şahsiyet”¹⁰⁰ genel anlamı ile insanı insan yapan ve diğeri varlıklardan ayıran fitri yapı,¹⁰¹ özel anlamı ile de bir insanı diğeri insanlardan ayıran kişisel özellikler bütünü olarak değerlendirilebilir.¹⁰²

Geniş bir kavram olması ve çeşitli şekillerde tanımlanması sebebiyle psikologların üzerinde görüş birliği yaptığı bir şahsiyet tanımı olmamakla beraber, “insanın şuurlu ve köklü davranışlarının ve ruhî duruşlarının örüntüsü ve etkin âmilî” şeklinde kısmen uzlaşmış bir tanımlamadan bahsetmek mümkündür.¹⁰³ Bu örüntü, ruhi dinamiklerin kolektif bir örgütlenmesi olup insanın; iyi ve kötü davranışlarını zorlanmadan, düşünüp taşınmadan ortaya çıkarmasını sağlayan yerleşmiş bir melekeyi ifade eder. Bu bağlamda şahsiyet eğitimi denildiğinde insanın kötü özelliklerinden arınması, iyi özellikleri kazanması, moral ve akıl gelişiminin sağlanması kast edilmektedir.¹⁰⁴ Gazzâlî’nin (ö.505h.) “ahlak” olarak isimlendirdiği bu meleke¹⁰⁵ insanın dış görünüşünün altındaki benlik, insanın ne olduğunun ve ne olmadığının en karakteristik bütünlmesi, özü ve toplam ifadesidir.¹⁰⁶

Fitri ve kesbi yönleri ve çift kutuplu yapısı ile olumlu ve olumsuz özelliklere ev sahipliği yapan şahsiyet, içinde bulunduğu psikolojik ve sosyolojik süreçlere göre yapılanma kabiliyetine sahip olup¹⁰⁷ insana ait davranış ve eğilimlerin kökenini oluşturur. Şahsiyet yapılanması; maddî ve manevî yaşantının

seyri içinde tedricen oluşan ve genetik ve çevresel faktörlerle de beslenen karmaşık bir sürece sahiptir.¹⁰⁸

II. Modern Psikolojide Konunun Temellendirilmesi

Öncelikle şunu ifade etmemiz gerekir ki, beslenmenin kişilik üzerine bir etkisinin olup olmadığı, modern psikolojinin de cevap aradığı soruların başında gelmektedir. Bu konuda yapılan araştırmalar neticesinde elde edilen en önemli bulgulardan biri, merkezi sinir sisteminin sadece genetik belirleyiciler tarafından değil, aynı zamanda çevresel faktörler tarafından da inşa edildiğidir.¹⁰⁹ Bu çevresel faktörlerden biri olan beslenme; medikal bakım, eğitim ve diğer çevresel faktörlerin tersine genetik yapıya da direkt etki eden ve beyin gelişimini belirleyen bir etken olarak değerlendirilmektedir.¹¹⁰

Bu bağlamda yetersiz beslenmenin beyin gelişimini dolayısıyla da bilişsel ve davranışsal faaliyetleri olumsuz etkilediği, yetersiz beslenen bireylerin yeterli beslenene nazaran daha az sosyal, daha az dikkatli, daha fazla saldırgan, daha fazla kaygılı ve daha negatif duygusalığa sahip oldukları gözlenmiştir.¹¹¹ Bunun yanı sıra şizofreni, illüzyon ve halüsinasyon gibi psikotik bulgularla beliren motivasyon ve heyecan bozuklukları da tespit edilmiştir.¹¹² Öte yandan belirli gıda maddelerinin psikolojik etkilere sahip oldukları da tespit edilen hususlar arasındadır. Örneğin; şekerli limonata içenlerin içmeyenlere göre daha az saldırgan oldukları,¹¹³ fazla et yiyen insanların ise daha saldırgan, duyarsız ve kaba oldukları görülmüştür.¹¹⁴ Ayrıca doğal beslenmenin de ruh hali üzerinde olumlu etkilere sahip olduğu ve sentetik olarak üretilen gıda renklendiricilerinin ve tatlandırıcılarının insan davranışlarını olumsuz yönde etkilediği kaydedilmiştir. Özellikle son yıllarda yapılan çalışmalarda katkı maddeleriyle dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozuklukları arasında bir ilişki olduğu düşünülmektedir. Doğal beslenen bireylerde ise stres ile daha iyi baş edebilme, şiddet eğiliminde ve anti sosyal davranışlarda azalma olduğu tespit edilmiştir.¹¹⁵

III. Kalp-Amel İlişkisi Bakımından Konunun Temellendirilmesi

İnsan; maddi ve manevi boyutu olan çift yönlü bir varlıktır. O, cismani varlığı dolayısıyla maddi ve fakat akıl, kalp ve ruh sahibi olmasından dolayı da manevi bir yapıya sahiptir. Maddi ve manevi yapısı arasında oldukça güçlü bir etkileşim bulunan insanın manevi dünyasında yaşadığı sevinç, üzüntü, sükûnet, kızgınlık, mutluluk, bedbahtlık gibi ruh halleri nasıl ki psikosomatik bir hal alarak onun biyolojik yapısı üzerinde bir takım etkiler meydana getiriyorsa, maddi dünyasındaki yapıp etmelerinin de manevi yapısı üzerinde derin etkiler bıraktığı tartışmasız bir gerçektir. Hz. Peygamber'in: *"Kul bir günah işlediği zaman kalbine siyah bir nokta vurulur. Hatadan döner ise kalbi cilalanır. Böyle yapmayıp tekrar günaha döner ise siyah nokta arttırılır ve bütün kalbi kaplar"*¹¹⁶; *"Mü'min salih amel işlediğinde kalbinde bir nur oluşur"*¹¹⁷ şeklindeki ha-

disleri de insanın olumlu ve olumsuz fiillerinin, kalp âlemi üzerinde güçlü izler bıraktığını ifade etmesi bakımından önemlidir. Dolayısıyla insan, Freudçu psikolojinin söylediği gibi, deterministik ilkelere göre işleyen yalıtılmış, mekanik ve içgüdüsel bir aygıt değil, hem çevresinde olup bitenlerle hem de kendi eylemleriyle etkileşime giren ‘ilişkisel bir varlık’tır.¹¹⁸

Rivayetlerde, amel dünyasındaki yapıp etmelerden etkilenen mercinin kalp olarak gösterilmesi de oldukça anlamlıdır. Çünkü başka bir hadiste Allah Rasülü şöyle buyurur: *“Helal olan şeyler bellidir. Haram olanlar da öyle. Bu ikisinin arasında insanların, helal mi? haram mı? olduğunu bilmediği şüpheli şeyler vardır. Şüpheli işlerden sakınanlar dinlerini ve ırzlarını korumuş olurlar. Şüpheli şeylerden sakınmayanlar ise -sürüsünü başkasına ait bir arazinin kenarında otlatan ve sürüsü arazinin koruluğunu aşmaya ramak kalmış bir halde olan çobanın sürüsü(nün araziye girdiği) gibi- harama düşerler. Dikkat edin! Her hükümdarın girilmesi yasak olan bir koruluğu vardır. Dikkat edin! Allah’ın koruluğu da haramlarıdır. Şunu iyi bilin ki, insanın vücudunda bir et parçası vardır. O et parçası iyi olursa bütün vücut iyi olur. O bozulursa bütün vücut bozulur. Dikkat edin o et parçası kalptir.”*¹¹⁹ Bu hadis, kalbe olumlu ya da olumsuz anlamda egemen olan halin bütün organlar üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olduğunu ifade etmektedir. Başka bir deyişle insan bir kötülük işlediğinde onun manevi dünyasında bu kötülükten dolayı bir bozulma ve yıkım hali; salih amel işlediğinde ise bir nur oluşur. Bu bağlamda Hz. Peygamber’in; *“Bir kötülük yaptığın zaman ardından hemen bir iyilik yap ki o (iyilik) o kötülüğün (n etkisini) yok etsin”*¹²⁰ hadisi de bu gerçeği ifade etmektedir. Bu hadis adeta *“(Ey Muhammed!) Gündüzün iki tarafında ve gecenin gündüze yakın vakitlerinde namaz kıl. Çünkü iyilikler kötülükleri giderir. Bu, öğüt alanlar için bir öğüttür”*¹²¹ ayetinin bir tefsiridir. Bu bakımdan insanın iradî fiillerinin müspet ya da menfi bağlamda taşıdığı hükmün, kalpte egemen olan karakteri belirlediğini söyleyebiliriz.

Bunun bir adım ötesinde Yüce Allah: *“Ancak tövbe edip de inanan ve salih amel işleyenler başka. Allah işte onların kötülüklerini iyiliklere çevirir. Allah, çok bağışlayandır, çok merhamet edendir”*¹²² ayetinde, kötülüklerin tamamının tövbe ve salih amelle, iyiliğe dönüştürüleceğini ifade etmektedir. İşlenen bir olumsuz fiilin ardından kalp dünyasında beliren negatif durum; tövbe ve salih amel ile ortadan kaldırılamaz ve kötülük ard arda tekrar edilir ise: *“Asla öyle değil. Fakat onların yapmış oldukları (kötülükler), kalplerini kaplamıştır”*¹²³ ayetinde vurgulandığı üzere, günah sebebiyle oluşan menfi durum, kalbi tamamen ihata eder. Sonraki aşamada ise: *“Sonra bunun ardından kalpleriniz yine katılaştı; taş gibi, hatta daha katı oldu. Çünkü taş vardır ki, içinden ırmaklar fışkırır. Taş vardır ki yarılır da içinden sular çıkar. Taş da vardır ki, Allah korkusuyla (yerinden kopup) düşer. Allah, yaptıklarınızdan hiçbir zaman habersiz değildir”*¹²⁴ ayetinin işaret ettiği gibi kalp katılaşıp hakki idrak ve ona ittiba kabiliyetini kaybeder. Bu bağlamda gerek ruh ve beden sağlığına verdiği zararları sebebiyle gerekse teabudî bir

takım hikmetlere istinaden haram kılınan bir yiyeceğin veya içeceğin tüketilmesi insanın şahsiyet yapısı üzerinde derin izler bırakır. Örneğin Hz. Peygamber'in; *"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 birisinin duası nasıl kabul olur?"*¹²⁵ hadisi, haram ile beslenmenin, insanın aşkın âleme yönelişini engelleyeceğini ifade etmesi bakımından önemlidir. Şu halde ilim, hikmet ve uhrevî yöneliş helal lokmadan kaynaklanır. Mevlana'nın ifadesi ile aşk ve rikkat helal lokmadan meydana gelir. Eğer yenilen bir yiyecekte dolaylı haset, hile, isyan, cehalet ve gaflet meydana geliyorsa bu durum, o lokmanın haram olmasından kaynaklanıyor demektir. Lokma, tohum gibidir. Onun meyvesi fikirlerdir. Lokma bir deniz gibidir. Onun incisi düşüncelerdir. Helal lokmadan Allah'a yakınlık ve itaat duygusu oluşur.¹²⁶

Manevî terakki yolları tıkanan insan aşkın âlemden mahrumiyet ve süflî âleme mahkûmiyetin neticesinde *"Her kim de benim zikirimden yüz çevirirse, mutlaka ona dar bir geçim vardır. Bir de onu kıyamet gününde kör olarak başrederiz"*¹²⁷ ayetinde *"maîşeten dankê"* tabiri ile ifade edilen derin bir ruhî kaosun ve şahsiyet buhranının içine düşer.¹²⁸ Bu itibarla, Kur'an'a göre ubudiyetin bir parçası olan beslenme haram bir yolla gerçekleşir ise insanın olumlu karakter özelliklerini olumsuzlar. Çünkü insan yediğine benzer.¹²⁹ Böylece beslenmenin, kendisine hizmet etmesi gereken kulluk bilinci ağır yara alır. Haram yoldan gerçekleşen beslenme sebebiyle kaybolan kulluk bilinci, kalbî tatminin ortadan kalkması anlamına gelmektedir. Çünkü Kur'an'a göre kalpler sadece *"zikerullâh"* ile, yani yaşamın her anında ve alanında Allah'ı hatırlama tutup O'na kulluk etmekle tatmin olur.¹³⁰

IV. Beslenme-Şahsiyet İlişkisi

İnsanın manevî yaşantıdan ve bu yaşantının ona sağlayacağı olanaklardan kopması insan yaşamının pek çok alanını özellikle de beslenme faaliyetini derinden etkiler. Çünkü yeme davranışı psikolojik olarak incelendiğinde yalnızca beslenme olayını ifade etmemektedir. Ruhsal durumla yemek seçimi, yeme miktarı ve yeme sıklığı arasında, fizyolojik ihtiyaçlardan bağımsız bir ilişki mevcuttur. İnsanda yeme davranışının korku, neşe, üzüntü, öfke gibi farklı duygulara göre değiştiği yaygın kabul görmektedir. Ruhî durumla bağlantılı olan yemek yeme davranışı "emosyonel yeme" olarak tanımlanmaktadır. Sıkıntı, depresyon ve yorgunluk gibi normal duygu yapısının bozulduğu zamanlarda yeme miktarında artma; korku, gerilim ve acı sırasında azalma olduğu; öfke, depresyon, sıkıntı ve yalnızlık gibi negatif duygusal durumlarda emosyonel yeme davranışının ortaya çıktığı bildirilmektedir.¹³¹

Manevî değerlerden uzaklaşma ile baş gösteren ve uzaklaşma oranında şiddetlenen tatminsizlik halinin boy gösterdiği ilk saha beslenmedir. Giderilme-

yen manevi açlık oral yoldan doyum aramaya sebep olur. Öyleki, kişi maddi açlık ile manevi açlığı birbirinden ayıramaz hale gelir. Yemekler aracılığıyla avunur. Yemek ise anlık rahatlık sağlar, fakat şişmanlık olumsuz beden imgesine, kendi kendine kızmaya, başkaları tarafından çirkin ve zevksiz görünmeye, kendini yalnız ve mutsuz hissetmeye neden olur. Tüm bunlar fazla yemeye yol açar. Dur durak bilmeyen iştah atakları ve haz eksensli beslenme sebebiyle yiyecekler, sevginin simgesi olur. Yemek yeme rahatlık kaynağı olarak gerçek yaşamdan zevk almanın yerine geçer. Böylece şişmanlık kısır bir döngü haline gelir. Şişmanların yeme alışkanlıkları benzerlik gösterir: Yemeyi durduramamaktan yakınırlar, çevrelerinde yiyecek bir şeyler atıştırmaya ve yiyecekleri tatmaya eğilimlidirler, açlık ve keyifsizlik duygularını ayırt edemezler.¹³² İnsandaki aşırı hırs, bencillik, yalnızlık ve terkedilmişlik hissi, depresyon, fobiler, sabırsızlık, karamsarlık ve bağımlılık gibi olumsuz karakter unsurları oral eğilimlere yani kontrolsüz yeme düşkünlüğüne, o da obeziteye ve şişmanlığa kapı aralar.¹³³ Aşırı ve düzensiz yeme, insanın söz konusu ruhî çöküntü ve sapmalarla baş edebilmek için geliştirdiği psikolojik bir savunma mekanizmasıdır. Bu bağlamda psikanalitik araştırmalarda obezite, kişilik bozukluğunun psikosomatik bir belirtisi olarak kabul edilmiştir. Dolayısıyla obezitenin ve onun sebep olduğu şişmanlığın temelinde genetik ve biyokimyasal faktörler olabileceği gibi nörolojik, endokrinolojik ve sosyolojik faktörlerden birisinin ya da birkaçının katkıda bulunduğu da belirtilmektedir.¹³⁴

Ruhî boşluğun sebep olduğu aşırı yeme ve şişmanlık, insanın “benlik algısı” üzerinde de derin hasarlar bırakır. Kişi, aşırı kilosu sebebiyle kendini beğenmeme, sevmeme, değersizlik, huzursuzluk, hoşnutsuzluk, yeteneksizlik, bağımlılık, kendine güvenmeme ve saygı duymama gibi olumsuz duygulara sürüklenir. Bu duygular insanın kendi kendisine saygı duyması ve kendi kendisinin farkında olması anlamına gelen “benlik saygısı”nın önündeki en büyük engellerdir.¹³⁵ Yapılan araştırmalarda, toplumun obez ve aşırı kilolu bireylere olumsuz, ayrımcı, küçümseyici ve ön yargılı bir gözle baktıkları, sağlık personelinin bile obezlerin tembel, aptal ve değersiz olduğunu düşündüğü görülmüştür. Hatta bu olumsuz bakışın çocukluk döneminde başladığı da bu araştırmalarda tespit edilmiştir. Toplumun obez ve şişmanlara karşı sergilediği bu yadırgayıcı tavır obez olan kişinin ruhî yapısında yeni bir kırılmaya daha sebep olmakta ve kişi kendini toplumdaki soyutlayarak yalnızlaşmaktadır.¹³⁶ İnsanın kendini tanıması ve kendinin farkında olması üzerine temellenen benlik saygısı ise ideal bir şahsiyete sahip olmasının temel unsurlarından biridir. Bu bağlamda insanı olumlu şahsiyet özellikleri ve ahlaki erdemlerle donatmayı hedefleyen Tasavvuf ilminin serlevha düsturu olan “*Kendini bilen Rabbini bilir.*” sözü de bu hakikati ifade etmesi bakımından oldukça anlamlıdır. Çünkü özsaygı özbilincin temelidir.

Görüldüğü üzere beslenme; sebepleri, yapısı ve sonuçları itibarıyla basit ve sıradan bir biyolojik faaliyet olmayıp, aynı zamanda kökleri insanın manevi derinliklerine kadar uzanan, insanın ruhi duruş ve duyularıyla organize olan ve insan karakteri üzerinde direkt etkiler gerçekleştiren psikolojik bir faaliyettir. Kur'an ve sünnette beslenme ile ilgili emir ve tavsiyeler incelendiğinde beslenmenin bio-psişik niteliğe sahip olan bu yönüne de dikkat çekildiğini görmekteyiz. Kur'an'da helal ile beslenme, israf etmeme ve üçüncü şahısların haklarını ihlal etmeme emirlerinin kökeninde besin maddelerinin taşıdığı ya da onlara atfedilen manevi değerler yatmaktadır. Aynı şekilde Hz. Peygamber'in sünnetinde yemeğin başlangıcında Allah'ı anmanın, sonunda O'na hamdetmenin ve yeme esnasında yemeğin; Allah'ın insana kulluğunu gerçekleştirmesi için lütfettiği bir nimet olduğunu düşünmenin teşvik edilmiş olması hatta Allah Rasulü'nün yeme esnasında Allah'a dayanıp güvenmeyi öğendirmesi beslenme olgusunun söz konusu psikolojik boyutunu yapılandırmak için ortaya konmuş temel prensiplerdir.

İnsan imtihan edilen bir varlık olması sebebiyle farklı bir takım özelliklere sahip kılınmıştır. YüceYaratıcı ona hayra ve şerre yönelme kabiliyetine sahip olan bir yapı vermiştir. Adına nefis denilen bu yapı "*Nefse ve onu düzgün bir biçimde şekillendirip ona kötülük duygusunu ve takvasını (kötülükten sakınma yeteneğini) ilham edene andolsun ki, nefsinin arındırma kurtuluşuna ermiştir*"¹³⁷ ayetinde de vurgulandığı gibi insanı deneme sürecine ehil kılan unsurların başında gelmektedir. Nefsin hayra yönelme gücünün yanısıra onu, şehvi işlere doğru sevk eden bir takım dürtü ve arzuları da vardır. Bu arzu ve dürtülerin enerji aldığı en önemli kaynak ise aşırı beslenmedir. Beslenme insanın "dinî iradesi" üzerinde direkt etki gösteren çevresel faktörlerin başında gelmektedir. Bu bakımdan yukarıdaki ayette geçen "nefsi arındırmak" tabiri, yemenin kontrol altına alınmasını da ifade eder. Yeme-içmede aşırı gidilmemesi emri de¹³⁸ aşırı yemenin oluşturacağı taşkınlık ve isyana karşı bir uyarı anlamı taşımaktadır. Dolayısıyla yeme duygusunun denetlenmesinin, insanı olumsuz şahsiyet özelliklerinden arındıracağını ve olumlu şahsiyet özelliklerine sahip kılacağını söyleyebiliriz. Bu bakımdan tasavvufta tehzib-i ahlak ve seyr-i sülûk yolunda salikin hedefine ulaşabilmesi için bir metot olarak ortaya konulan ve "cihad-ı ekber" olarak isimlendirilen riyazet yönteminin en önemli unsurlarından biri hiç şüphesiz, az yemek ve helal beslenmektir.¹³⁹ Tasavvufi bir terbiye metodu olarak az yemek; iç aydınlanmanın ve hikmete ulaşmanın temel dinamiği, ruhun en önemli gıdası ve yoğunlaştırılmış riyazet eğitimi olan "halvet" in rükünlerinden biridir.¹⁴⁰ Çünkü önde gelen sufilere göre hikmet, dolu midede bulunmaz.¹⁴¹ Beslenmede riayet edilecek hususlara dikkat çeken sûfler, gıdanın helâl olmasını, insanı semirtmeyen yiyeceklerin seçilmesini, doğal yiyeceklerin tercih edilmesini, az yenilmesini önermişler ve insanın dinî iradesinin ve uhrevi yönelişinin buna bağlı olduğunu söylemişlerdir.¹⁴² Bu bağlamda mutasavvıflara göre az yemek; ibadette devamlılığın ve manevi yetenekle-

rin aktif hale gelmesinin bir aracıdır. Çok yemek ise ibadetin önündeki en büyük engellerden biridir.¹⁴³ Bundan dolayı tasavvufi eğitimin en temel dürtülerinden biri, “killet-i taâm” denilen az yemektir. Çünkü çok yemek, insanın dini iradesinin gevşemesine ve uhrevi yönelişini kaybetmesine neden olan bir durumdur. Bu bakımdan; “Az yiyen melek olur, çok yiyen helak olur” sözü tasavvufun temel söylemlerinden biri olarak karşımıza çıkmaktadır.¹⁴⁴

İslam’ın şartlarından biri olan orucun öncelikli olarak yeme-içme, cinsellik ve diğer dürtüleri terbiye eksenindeki hikmeti de buradan kaynaklanmaktadır. Çünkü içsel güçler denetlenmediğinde sadece iç dünyada bir bozulmaya değil aynı zamanda dış dünyada da bir yıkıma neden olur. ¹⁴⁵ Bu dürtülerin denetim altında tutulması Kur’an’da “takva” olarak isimlendirilmiş ve Hz. Peygamber “Allah’ım nefsimi takvasını ver”¹⁴⁶ diye niyazda bulunmuştur. Allah: “Ey iman edenler! Allah’a karşı gelmekten sakınmanız için oruç, sizden öncekilere farz kıldığı gibi, size de farz kıldı”¹⁴⁷ ayetinde “Allah’a karşı gelmekten sakınmanız için” diye tercüme edilen “lealleküm tettekûn” ifadesi ile bu hikmete işaret etmektedir. Bu yönüyle oruç; yeme, içme ve cinsel arzular karşısında oto-kontrol mekanizması geliştirir. Hz. Peygamber insanı haramlardan koruyan ve onu terbiye ve tezkiye ederek olumlu karakter özellikleri ile muttasıf kılan bu kontrol gücünü sabır olarak isimlendirmiştir.¹⁴⁸ O’nun: “Ey gençler topluluğu! Sizden kimin gücü yetiyorsa evlensin. Çünkü evlilik gözü haramdan daha alıkoyucu ve namusu daha koruyucudur. Kimin de gücü yetmiyorsa, o da oruç tutsun. Çünkü oruç, onun cinsel arzusunun kırar” buyurarak mâli bakımdan evlenmeye güç yetiremeyen gençlere orucu tavsiye etmesi¹⁴⁹ ve orucu bir kalkan olarak isimlendirmesi¹⁵⁰ yeme duygusunun terbiyesi ile insan şahsiyeti arasındaki güçlü ilişkiyi ifade etmesi bakımından oldukça önemlidir.

Sonuç

Yeme-içme insan hayatının temel unsurlarından biridir. Kur’an, insan yaşamının bu denli kendisine bağlı olduğu beslenme konusuna insanın yaratılış gayesi bağlamında özel bir hedef tayin etmiş; bir takım ilkeler ve sınırlamalar getirmiştir. Kur’an’a göre beslenme kulluğun bir parçasıdır. Bu bakımdan insan, besin maddelerinin Allah’ın bir lütfu olduğunu unutmamak, temiz ve helal olanlarla yetinmek, pis ve haram olanlarından sakınmak ve israfı düşmemek zorundadır.

Hz. Peygamber’in sünnetine baktığımızda Kur’an’ın beslenme konusundaki temel prensiplerinin detaylandırılmış halini görmemiz mümkündür. O, hiçbir ayırım yapmaksızın helal ve temiz olan herşeyden makul ölçüde yemiş; beslenmeyi kulluk görevinin bir parçası olarak görmüş, bundan dolayı da yemeğe besmele ile başlamış, yedirenin ve içirenin Yüce Allah olduğunu tefekkür ederek beslenmiş ve sonrasında O’na hamd-u senada bulunmuştur.

İnsan maddi ve manevi yönü olan bir varlıktır. Onun bu iki boyutu arasında çok kuvvetli bir etkileşim söz konusudur. Hz. Peygamber, hadislerinde bu etkileşime dikkat çekmiş ve insanın olumlu ve olumsuz fiillerinin kalp dünyasında bir karşılığının olduğunu belirtmiştir. Bu bakımdan beslenme helal olup olmaması ve Allah Rasulü'nün koyduğu prensipler ekseninde gerçekleşip gerçekleşmemesi bakımından insanın şahsiyet dünyasında kalıcı izler bırakmaktadır.

Kur'an'a ve sünnete uygun bir beslenme, insanın olumlu karakter özelliklerine sahip olmasında önemli bir etken olurken, aksi durum ise psiko-somatik bir takım rahatsızlıklarla belirgin hale gelen birçok karakter probleminin ortaya çıkmasında birinci derecede etkili rol oynamaktadır. Yeme davranışının ruhsal durumla olan bu kuvvetli ilişkisi ve özellikle aşırı beslenmenin etik ve fizyolojik zararları dolayısıyla Hz. Peygamber, yeme dürtüsünün kontrol altına alınması için pek çok tavsiyede bulunmuştur. O'nun yeme şekli, sıklığı, miktarı, yeme davranışına atfettiği hedef ve yemenin öncesinde ve sonrasında Allah'ı anması gibi unsurlar yeme eyleminin bio-psişik boyutunu yapılandırmaya yöneliktir. Yeme, diğer pek çok dürtünün de kendisinden beslendiği kaynak duygudur. Onun, Kur'an ve sünnete belirlenen esaslar çerçevesinde kullanılmaması pek çok olumsuz karakter özelliğine kapı aralamaktadır. Bu sebeple Yüce Allah öncelikli olarak açlık, yeme ve doyma hislerinin eğitimi üzerine temellenen orucun, en genel manada kulluğu ifade eden “*takva*” erdemine ulaştırıcı güçlü bir vasıta olduğunu ifade etmiştir.

Kaynakça

- Akseki, Ahmed Hamdi, *Ahlak İlmi ve İslâm Ablakı*, Sadeleştiren: Ali Arslan Aydın, 2. bs. Ankara: Nûr Y., 1991.
- Arpağuş, Safi, “Tekke Mutfağında Nefis Terbiyesi”, *Elmlali'da Kişilik Oluşumu ve Nefsin Terbiyesi Sempozyumu Bildiriler Kitabı*, Antalya, 2013.
- Atay, Hüseyin, “Memleketimizdeki İlim ve Din Anlayışı Üzerine, Şahsiyet Buhranının Sebepleri”, *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (1969).
- Aydın, Ali Rıza, “Çocuğun Dini Şahsiyet Kazanmasında Ailenin Önemi”, *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, VIII.
- Cemaluddîn Kâsımî, *Mebâsinu't-Te'vîl*, thk. Muhammed Bâsil Uyûnussûd, Beyrut: Dâru'l-Kütübi'l-İlmiyye, 1418.
- Cessâs, Ebû Bekir, *Abkâmu'l-Kur'ân*, thk. Muhammed Sâdık el-Kamhâvî, Beyrût: Dâru'İhyâ'it-Turâsî'l-Arabî, 1405.
- Cihan, Sadık, “Hz. Peygamber'in Sünnetinde Yeme ve İçme”, *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 7 (1982): 33-43.
- Cüceloğlu, Doğan, *İnsan ve Davranışı*, İstanbul: 1992.
- Dıraz, Abdullah, “Ahlak ile Eğitimin Alâkası”, çev. Hüseyin Emin Sert, *Fırat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, II (1997).
- Doğan, D. Mehmet, *Büyük Türkçe Sözlük*, Yeni Şafak, y. y. t. y.

- el-Kuŕeyrî, Ebu'l-Kasım Abdülkerim, *er-Risâletu'l-Kuŕeyriyye*, thk. : Abdulhalîm Mahmûd-Mahmûd b. Ŗerîf, Dâru'l-Meârif, Kâhire, ts.
- Ebû Zehra, Muhammed, *Fıkah Usûli*, çev. Abdulkadir Ŗener, Ankara: Fecr Yayınları, 1997.
- Ermaner, Neda, “Ŗahsiyet Terbiyesinde Dini Kùltürün Rolü”, *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakùltesi Dergisi*, CXX (1976).
- Gazzâlî, Ebû Hâmîd, *İhyâuUlûmi'd-Dîn*, Mısır, 1334.
- Görmez, Mehmet, *Sünnet ve Hadisin AnlaŖılmasında ve Yorumlanmasında Metodoloji Sorunu*, Ankara: T. D. V. Yayınları, 1997.
- Gözütok, Ŗakir, “Tasavvufta Ŗahsiyet Eğitimi”, *Elmlah'da KiŖilik OluŖumu ve Nefsin Terbiyesi Sempozyumu Bildiriler Kitabı*, Antalya, 2013.
- Gùltekin, Fatih, “Katkı Maddelerinin İnsan KiŖiliđi Üzerindeki Etkisi”, *Elmlah'da KiŖilik OluŖumu ve Nefsin Terbiyesi Sempozyumu Bildiriler Kitabı*, Antalya, 2013.
- İbnÂŖûr, Muhammed Tâhir, *Tabrîru'l-Ma'ne's-Sedîd ve Tenvîru'l-Aklî'l-CedîdminTefsîri'l-Kitâbi'l-Mecîd*, Tûnus: ed-Dâru't-Tûnûsiyye, 1984.
- İbnAtuyye, Muhammed, *el-Muharreru'l-Veçîz fi Tefsîri'l-Kitâbi'l-Azîz*, thk. Abdusselâm AbdusŖâfi Muhammed, Beyrût: Dâru'l-Kütübü'l-İlmiyye, 1422.
- İbnKesîr, Ebû'l-Fidâ, *Tefsîru'l-Kur'âni'l-Azîm*, thk. Sâmi b. Muhammed Selâmet, y. y. : Dârun Tayyibe li'n-NerŖive't-Tevzî', 1420/1999.
- Kara, Hayreddin, “KiŖilik OluŖumu- Modern Psikolojinin Erenlerden Öğrenebileceklerine Dair” *Elmlah'da KiŖilik OluŖumu ve Nefsin Terbiyesi Sempozyumu Bildiriler Kitabı*, Antalya, 2013.
- Kardâvî, Yûsuf, *Sünneti Anlamada Yöntem*, çev. Bünyamin Erul, Kayseri: Rey Yayınları, 1998.
- Kaya, Mevlüt, “Ailede Anne-Baba Tutumlarının Çocukun KiŖilik ve Benlik oluŖumundaki Rolü”, *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakùltesi Dergisi*, 9 (1997).
- Mûnâvî, Zeynulâbidîn, *Feydu'l-Kadir Ŗerbu Câmii's-Sađır*, y. y. : el-Mektebetü't-Ticâriyyetu'l-Kübrâ, 1356.
- Nesefî, Ebû'l-Berekât, *Medâriku't-Tenzîl ve Hakâiku't-Te'vîl*, thk. : Yûsuf Ali Bedyevî, Beyrût: Dâru'l-Kelimi't-Tayyib, 1419-1998.
- Okudan, Rifat, “Elmalı Erenlerin Nefis Terbiyesi ve KiŖilik OluŖumu”, *Elmlah'da KiŖilik OluŖumu ve Nefsin Terbiyesi Sempozyumu Bildiriler Kitabı*, Antalya, 2013.
- Peker, Hüseyin, “Olumlu Ŗahsiyet Özellikleri ve Din”, *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakùltesi Dergisi*, I (1986).
- Rûdânî, Muhammed b. Süleymân, *Cem'ul-FevâidminCâmiu'l-Usûl ve Mecmai'z-Zevâid*, çev. Naim Erdoğan, y. y. : İz Yayınları, t. y. :
- Tezcan, Bahar, *Obez Bireylerde Benlik Saygısı, Beden Algısı ve Travmatik Geçmiş YaŖantılar*, BasılmamıŖ Uzmanlık Tezi, Sağlık Bakanlığı Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve AraŖtırma Hastanesi, İstanbul: 2009.
- Tunç, Mustafa Ŗekip, *Psikolojiye GiriŖ*, İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakùltesi Y., 1949.
- Yalsızuçanlar, Sadık, “Sohbet Camı Semirtir, Ruhun Gıdalandığı Sohbet” *Elmlah'da KiŖilik OluŖumu ve Nefsin Terbiyesi Sempozyumu Bildiriler Kitabı*, Antalya, 2013.
- Yılmaz, Suat, “Sağlıklı Beslenme ve KiŖilik OluŖumu Üzerine Etkileri” *Elmlah'da KiŖilik OluŖumu ve Nefsin Terbiyesi Sempozyumu Bildiriler Kitabı*, Antalya, 2013.
- Yücesan, Sevinç, *Optimal Beslenme*, Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayınları, 2008.
- Zeydan, Abdülkerim, *İslâmda Da'vet ve Tebliğ*, çev. Ruhi Özcan, İstanbul: Hisâr Y., 1979.

Notlar

- 1 Hûd 11/7.
- 2 Lokmân 31/20, krş. : İbrâhîm 14/32, 33, Nahl 16/12, Hacc 22/65, Câsiye 45/12.
- 3 Zâriyât 51/56.
- 4 İbrâhîm 14/34.
- 5 Şems 91/8.
- 6 Nisâ 4/60.
- 7 Bakara 2/30.
- 8 Hüseyin Aydın, "Vahiy Kültürünün İnsani Kültüre Dönüştürülmesi Zorunluluğu ve Sünnetin Önemi", *Diyânet İlmî Dergî* (2000): s.227.
- 9 Aydın, s.226.
- 10 Nahl 16/43, 44, 66.
- 11 Muhammed Ebû Zehra, *Fıkâh Usûlü*, çev. Abdulkadir Şener, Ankara: Fecr Yayınları, 1997, s.107.
- 12 Sevinç Yücesan, *Optimal Beslenme*, Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayınları, 2008, s.3, 7.
- 13 Mâide 5/88.
- 14 Mu'minûn 23/51, krş. : Bakara 2/60, 168, Tâhâ 20/81.
- 15 Ankebût 29/17.
- 16 Nahl 16/114, krş. : Mülk 67/15.
- 17 Abese 80/ 24-32.
- 18 En'âm 6/14, krş. : Kureyş 106/4
- 19 Şuarâ 26/79.
- 20 Bakara 2/172, krş. : Sebe 34/15.
- 21 Bakara 2/28, 164, 243, Nahl 16/65, Hacc 22/66, Ankebût 29/63, Fussilet 41/39, Câsiye 45/5, Necm 53/44.
- 22 Zâriyât 51/58.
- 23 Muhammed 47/12.
- 24 İnsân 76/8-9, Hacc 22/28, 36.
- 25 Müddessir 74/44.
- 26 Buhârî, *Bed'u'l-Halk* 16, *Şurb* 9, Müslim, *Birr* 133.
- 27 Buhârî, *Vudû* 33, *Şurb* 9, *Mezâlim* 23, *Edeb* 27, Müslim, *Selâm* 153, 154, İmâm Malik, *Sıfatu'n-Nebî* 23.
- 28 Bakara 2/29, krş. : Câsiye 45/13.
- 29 En'âm 6/145, Bakara 2/173.
- 30 Mâide 5/3.
- 31 Bakara 2/219, ayrc. Bkz. Mâide 5/90-91.
- 32 Mâide 5/5, A'raf 7/160.
- 33 A'râf 7/157.
- 34 Bakara 2/172.
- 35 Muhammed Tâhir İbn Âşûr, *Tabrîru'l-Ma'ne's-Sedîd ve Tenvîru'l-Aklî'l-Cedûdmin Teşvîri'l-Kitâbi'l-Mecîd*, Tûnus: ed-Dâru't-Tûnûsiye, 1984, IX, 135.
- 36 A'râf 7/157, Mâide 5/4.
- 37 Müslim, *Sayd* 15, 16, EbûDâvûd, *Et'ime* 32, Tirmizî, *Sayd* 9, 11.
- 38 bkz. Tevbe 9/28.
- 39 Ebû Bekir Cessâs, *Abkâmu'l-Kur'ân*, thk. : Muhammed Sâdık el-Kamhâvî, Beyrût: Dâru İhyâ'i't-Turâsî'l-Arabî, 1405, I, 32.
- 40 Bakara 2/188.
- 41 Nisâ 4/10 krş. : 2, 29.
- 42 Bakara 2/35, krş. : A'râf 7/19.
- 43 Nisâ 4/160, 161.
- 44 En'am 6/146.
- 45 A'râf 7/31, krş. : bkz. Tirmizî, *Birr* 21.

- 46 Bakara 2/195.
- 47 Mehmet Görmez, *Sünnet ve Hadisin Anlaşılmasında ve Yorumlanmasında Metodoloji Sorunu*, Ankara: T. D. V. Yayınları, 1997, s.209.
- 48 Yûsuf Kardâvî, *Sünneti Anlamada Yöntem*, çev. : Bünyamin Erul, Kayseri: Rey Yayınları, 1998, s.85, 92.
- 49 Ahzâb 33/21.
- 50 Ebû'l-Fidâ'İbn Kesir, *Tefsîru'l-Kur'âni'l-Azîm*, thk. : Sâmî b. Muhammed Selâmet, y. y. Dârun Tayyibe li'n-Nerşive't-Tevzî', 1420/1999, VI, 392.
- 51 Mülk 67/2.
- 52 Buhârî, *İmân* 3, Müslim, *İmân* 38, 57.
- 53 En'am 6/162.
- 54 Bkz. Muhammed İbn Atıyye, *el-Muharreru'l-Vecîz fî Tefsîri'l-Kitâbi'l-Azîz*, thk. : Abdusselâm Abdüşşâfi Muhammed, Beyrût: Dâru'l-Kütübü'l-İlmiyye, 1422, II, 369.
- 55 Lokmân 31/20.
- 56 Bakara 2/172.
- 57 Tirmizî, *Edeb* 41.
- 58 İlgili rivayetler için bkz. Muhammed b. Süleymân Rûdânî, *Cem'ul-FevâidminCâmiu'l-Usûl ve Mecma'i'z-Zevâid*, çev. Naim Erdoğan, y. y. : İz Yayınları, t. y., III, 93-101, İbn Mâce, *Tıb* 7, 8, Sadık Cihan, "Hz. Peygamber'in Sünnetinde Yeme ve İçme", *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 7 (1982): 34.
- 59 Müslim, *Eşribe*169.
- 60 Tirmizî, *Et'ime* 39, İbnHanbel, *Müsned*, I.441.
- 61 Cihan, s.34.
- 62 Haşır 59/19.
- 63 Âl-i İmrân 3/191.
- 64 Nûr 24/37.
- 65 Zuhruf 43/36.
- 66 Ebû'l-BerekâtNesefî, *Medâriku't-Tenzîl ve Hakâiku't-Te'vil*, thk. : Yûsuf Ali Bedyevî, Beyrût: Dâru'l-Kelimi't-Tayyib, 1419-1998, III, 272-273.
- 67 Bakara 2/152, Ahzâb 33/41, Cuma 62/10.
- 68 Bakara 2/40, 47, 122, 231, Âl-i İmrân 3/103, Mâide 5/7, 11, 20, A'râf 7/69, 74.
- 69 EbûDâvûd, *Edeb* 18.
- 70 Müslim, *Eşribe* 105-106.
- 71 EbûDâvûd, *Et'ime* 16, Tirmizî, *Et'ime*47.
- 72 Tirmizî, *Eşribe*13
- 73 Müslim, *Eşribe*102, Ebu Dâvûd, *Et'ime*16.
- 74 Müslim, *Eşribe*102.
- 75 Ebu Dâvûd, *Et'ime* 16.
- 76 Müslim, *Eşribe* 103, Ebu Dâvûd, *Et'ime* 16.
- 77 Ebu Dâvûd, *Et'ime* 15, İbnMâce, *Et'ime*17.
- 78 Tirmizî, *Et'ime* 47.
- 79 Râ'd 13/20.
- 80 Müslim, *Eşribe* 105, Mâlik, *Sıfatu'n-Nebî* 6.
- 81 Müslim, *Eşribe* 102.
- 82 İbnHanbel, *Müsned*, VI, 20.
- 83 Buhârî, *Et'ime* 8, 22, *Rikâk* 17.
- 84 Heysemî, *Mecma'*, V, 23.
- 85 Buhârî, *Et'ime* 2, 3, Müslim, *Eşribe* 108-109, Mâlik, *Sıfatu'n-Nebî* 31.
- 86 Buhari, *Et'ime* 13, *Abkâm* 43, Tirmizî, *Et'ime* 28, İbn Mâce, *Et'ime* 6, Dârimî, *Et'ime* 31, krş. : bkz. İbn Mâce, *Mukaddime* 21, İbnHanbel, *Müsned*, II, 125, 127.
- 87 Müslim, *Eşribe*113.
- 88 Buhârî, *Vudû'* 18, *Eşribe*25, Müslim, *Tabâret* 63-65, Heysemî, *Mecma'*, V, 78.
- 89 Buhârî, *Menâkub* 23, *Et'ime* 21, Müslim, *Eşribe* 187-188.

- ⁹⁰ Müslim, *Eşribe* 131, 133.
- ⁹¹ Mâlik, *Sıfatu'n-Nebî* 36.
- ⁹² Tirmizî, *Zühbd* 47, İbn Mâce, *Et'ime* 50, İbn Hanbel, *Müsned* IV, 132.
- ⁹³ Buhârî, *Vudû* 18, *Eşribe* 25, Müslim, *Tabâret* 63, 65.
- ⁹⁴ Ebu Dâvûd, *Et'ime* 15, İbn Mâce, *Et'ime* 17, krş. Cihan, s.39.
- ⁹⁵ Buhârî, *Et'ime* 11, Müslim, *Eşribe* 178, 179, 181.
- ⁹⁶ *Tirmizî, De'avât*, 56, *Ebû Dâvud, Et'ime*, 52
- ⁹⁷ Buhârî, *Et'ime* 54.
- ⁹⁸ Tirmizî, *Et'ime* 39, İbn Hanbel, *Müsned*, I, 441.
- ⁹⁹ Heysemî, *Mecma'*, V, 30.
- ¹⁰⁰ D. Mehmet Doğan, *Büyük Türkçe Sözlük*, Yeni Şafak, y. y. t. y. s.603, 660, 1014. Mevlüt Kaya, "Ailede Anne-Baba Tutumlarının Çocuğun Kişilik ve Benlik oluşumundaki Rolü", *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 9 (1997), s.4-5, İnsanı ifade etmek bakımından şahsiyetin karakterden daha geniş bir kavram olduğunu ve karakterin, şahsiyetin sadece bir yönünü teşkil ettiğini ifade edenler de vardır. bkz. Hüseyin Peker, "Olumlu Şahsiyet Özellikleri ve Din", *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, I (1986), s.102.
- ¹⁰¹ Neda Ermaner, "Şahsiyet Terbiyesinde Dinî Kültürün Rolü", *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, XX., 1976, s.43.
- ¹⁰² Doğan Cüceloğlu, *İnsan ve Davranışı*, İstanbul: 1992, s.404; Hüseyin Atay, "Memleketimizdeki İlim ve Din Anlayışı Üzerine, Şahsiyet Buhranının Sebepleri", *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, XVII (1969), s.84.
- ¹⁰³ Huy, karakter ve kişilik kavramlarının aralarındaki fark için bkz. Fatih Gültekin, "Katki Maddelerinin İnsan Kişiliği Üzerindeki Etkisi", *Elmalı'da Kişilik Oluşumu ve Nefsin Terbiyesi Sempozyumu Bildiriler Kitabı*, Antalya: 2013, s.83-84.
- ¹⁰⁴ Rifat Okudan, "Elmalı Erenlerin Nefis Terbiyesi ve Kişilik Oluşumu", *Elmalı'da Kişilik Oluşumu ve Nefsin Terbiyesi Sempozyumu Bildiriler Kitabı*, Antalya: 2013, s.179.
- ¹⁰⁵ Ebû Hâmid Gazzâlî, *İhyâ'Ulûmi'd-Dîn*, Mısır, 1334, I., 53, Arapça'da maddi yapı için "halk", manevî yapı için ise "huluk" kelimesi kullanılmaktadır. bkz. Ahmed Hamdi Akseki, *Ahlak İlmi ve İslâm Ahlakı*, Sadeleştiren: Ali Arslan Aydın, Nûr Y. II. Baskı, Ankara: 1991, s.4., ayrı. bkz. Abdülkerim Zeydan, *İslâm'da Da'vet ve Tebliğ*, çev. Ruhi Özcan, Hisâr Y. İstanbul: 1979, s.47. Ayrı. Bkz. Şakir Gözütok, "Tasavvufta Şahsiyet Eğitimi", *Elmalı'da Kişilik Oluşumu ve Nefsin Terbiyesi Sempozyumu Bildiriler Kitabı*, Antalya: 2013, s.129.
- ¹⁰⁶ Bu bağlamda ahlakı; bir erdem in ya da erdemsizliğin sürekli bir yaşam tarzı ile karaktere dönüşmesi şeklinde tanımlayanlar da vardır. bkz. Abdullah Dıraz, "Ahlak ile Eğitimin Alâkası", çev. Hüseyin Emin Sert, *Fırat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, II (1997), s.117, Gözütok, s.129-130.
- ¹⁰⁷ Ali Rıza Aydın, "Çocuğun Dini Şahsiyet Kazanmasında Ailenin Önemi", *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, VIII, s.212.
- ¹⁰⁸ Mustafa Şekip Tunç, *Psikolojiye Giriş*, İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Y., 1949, s.140.
- ¹⁰⁹ Suat Yılmaz, "Sağlıklı Beslenme ve Kişilik Oluşumu Üzerine Etkileri" *Elmalı'da Kişilik Oluşumu ve Nefsin Terbiyesi Sempozyumu Bildiriler Kitabı*, Antalya: 2013, s.122.
- ¹¹⁰ Gültekin, s.84-85.
- ¹¹¹ Özellikle mahkûmlar üzerinde besinsel destek verilerek yapılan bir çalışmada anti-sosyal ve şiddet içeren davranışların azaldığı gözlenmiştir. Bkz. Gültekin, s.85-86.
- ¹¹² Gültekin, s.86-87.
- ¹¹³ Gültekin, s.87.
- ¹¹⁴ Yılmaz, s.124.
- ¹¹⁵ Gültekin, s.90-95.
- ¹¹⁶ Tirmizî, *Tefsîr* 83, İbn Mâce, *Zühbd* 29.
- ¹¹⁷ Heysemî, *Mecma'*, I, 61, krş. : Zeynulâbidîn Münâvî, *Feydu'l-Kadîr Şerhu Câmii's-Sağîr*, y. y. : el-Mektebetü't-Ticâriyyetu'l-Kübrâ, 1356, VI, 292.

- 118 Hayreddin Kara, "Kişilik Oluşumu- Modern Psikolojinin Erenlerden Öğrenebileceklerine Dair", *Elmalı'da Kişilik Oluşumu ve Nefsin Terbiyesi Sempozyumu Bildiriler Kitabı*, Antalya: 2013, s.60-61.
- 119 Buhârî, *İmân*39, Müslim, *Müsâkât* 109.
- 120 Tirmizî, *Bîr* 55.
- 121 Hûd 11/114.
- 122 Furkân 25/70.
- 123 Mutaffifin, 83/14.
- 124 Bakara 2/74.
- 125 Müslim, *Zekât* 19.
- 126 Safî Arpaguş, "Tekke Mutfağında Nefis Terbiyesi?", *Elmalı'da Kişilik Oluşumu ve Nefsin Terbiyesi Sempozyumu Bildiriler Kitabı*, Antalya: 2013, 155, ayrc. Mesnevî, I, b.1644-1648.
- 127 Tâhâ 20/124.
- 128 Cemaluddîn Kâsımî, *Mehâsinu't-Te'vîl*, thk. Muhammed Bâsil Uyûnussûd, Beyrut: Dâru'l-Kütübî'l-İlmiyye, 1418, VII, 154-155.
- 129 Sadık Yalsızuçanlar, "Sohbet Canı Semirtir, Ruhun Gıdalandığı Sohbet" *Elmalı'da Kişilik Oluşumu ve Nefsin Terbiyesi Sempozyumu Bildiriler Kitabı*, Antalya: 2013, s.51.
- 130 Râ'd 13/28.
- 131 Bahar Tezcan, *Obez Bireylerde Benlik Saygısı, Beden Algısı ve Travmatik Geçmiş Yaşantılar Basılmamış Uzmanlık Tezi*, Sağlık Bakanlığı Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İstanbul: 2009, s.12-13.
- 132 Tezcan, s.13.
- 133 Tezcan, s.14.
- 134 Tezcan, s.15.
- 135 Tezcan, s.21-22, Psikoloji Literatüründe obezite ile benlik değerinin azalması arasında doğrusal bir ilişki olduğuna dair araştırmalar çoğunluktadır. Obezlerde depresyon ve benlik saygısı düzeylerini incelemek amacıyla gerçekleştirilen ve 87 obez kadınla yapılan bir çalışmada obezlerin % 42.5'inin depresif olduğu, %58.6'sının benlik saygısının düşük olduğu tespit edilmiştir. Tezcan, s.22.
- 136 Tezcan, s.23, 26.
- 137 Şems 91/7.
- 138 A'râf 7/31
- 139 Okudan, s.184-185.
- 140 Vahit Göktaş, "Modern İnsanın Bir İhtiyacı Olarak Riyazet ve Erzurumlu İbrahim Hakkı'nın Riyazetle İlgili Görüşleri", *EKEV Akademi Dergisi - Sosyal Bilimler* -, XVI:50 (2012), s.54.
- 141 Ebu'l-Kasım Abdülkerim el-Kuşeyrî, *er-Risâletu'l-Kuşeyriyye*, thk. : AbdulhalimMahmûd-Mahmûd b. Şerîf, Kâhire: Dâru'l-Meârif, s.39.
- 142 Öncel Demirtaş, "Riyazet Eğitimi ile Gerçekleşen Manevi Olgunluk, *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, XI: 1 (2011), s.81-82.
- 143 Demirtaş, s.83. Göktaş, s.49-50.
- 144 Arpaguş, s.155-156.
- 145 Kara, s.64.
- 146 Müslim, *Zikir* 73.
- 147 Bakara 2/183.
- 148 Tirmizî, *Deavât* 87.
- 149 Buhârî, *Nikâh* 2.
- 150 Buhârî, *Savm* 9, Tirmizî, *İmân* 8.