

**T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
TEMEL İSLAM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
TASAVVUF BİLİM DALI**

İLK DÖNEM KLASİKLERİNDE TASAVVUF VE TIP

ÜMMÜGÜLSÜM ÇOBAN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**DANIŞMAN:
Prof. Dr. HÜLYA KÜÇÜK**

KONYA-2023



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü
Bilimsel Etik Sayfası



ii

Öğrencinin	Adı Soyadı	Ümmügülsüm ÇOBAN		
	Numarası	18810601298		
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Temel İslam Bilimleri Anabilim Dalı/Tasavvuf Bilim Dalı		
	Programı	Tezli Yüksek Lisans	X	
		Doktora		
	Tezin Adı	İLK DÖNEM KLASİKLERİNDE TASAVVUF VE TIP		

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını bildiririm.

Öğrencinin Adı Soyadı

Ümmügülsüm ÇOBAN

İmzası



ÖZET

Öğrencinin	Adı Soyadı	Ümmügülsüm ÇOBAN		
	Numarası	18810601298		
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Temel İslam Bilimleri Anabilim Dalı/Tasavvuf Bilim Dalı		
	Programı	Tezli Yüksek Lisans	X	
		Doktora		
	Tez Danışmanı	Prof. Dr. Hülya KÜÇÜK		
	Tezin Adı	İLK DÖNEM KLASİKLERİNDE TASAVVUF VE TIP		

Tasavvuf ve Tıp ilmi ilk bakışta birbirinden tamamen farklı ilim dalları gibi görünseler de her iki ilim dalının da temel gayeleri insanları kendi alanlarına göre (sûrî veya rûhânî) hastalıklardan korumak (hıfzu's-sıhha) veya hastalık gelmişse, tedavi etmektir.

Beden ve ruhtan oluşan insanın sûrî (fizyolojik) yönünü oluşturan bedeni hasta olmakta ve doktorlar tarafından tedavi edilmektedir. Sûfiler, bedenlen sağlıklı olmanın kısmen rûhen sıhhatli olmaktan geçtiğini bilmelerinden dolayı da nefsin hastalıkları ve bunların nasıl tedavi edileceğiyle ilgili detaylı açıklamalar yapmış ve bu konuya çok önem vermişlerdir. Bundan dolayı da Tasavvuf ilmi, başlı başına et-Tıbbu'r-Rûhânî'dir.

İlk dönem Sûfileri, fizyolojik hastalıklardan korunmak için dikkat edilmesi gerekli olan temizlik, yeme-içme, uyku düzeni gibi maddî unsurlara dair bilgi vermişlerdir. Vebâ, cüzzâm, varis gibi pek çok fizyolojik hastalıktan bahsetmişler ve bu hastalıkları tedavi etmek için bitkisel ekstreler, perhiz, hacamat, rukye gibi yöntemleri kullanmışlardır. Rûhânî tıp olan nefis tezkiyesi metodu olarak da nefsi istek ve arzularından men etme, az yeme (killet-i taâm), az uyuma (killet-i menâm) ve az konuşma (killet-i kelâm), kısaca ifade etmek gerekirse de riyâzet ve mücâhede ile ahlakî güzelleştirme gibi yöntemleri uygulamışlardır.

Anahtar Kavramlar: Tasavvuf, Tıp, Anatomi, Hıfzu's-Sıhha (Sağlığı Koruma), Hastalıklar (fizyolojik ve rûhânî), Tedavi, Nefs Tezkiyesi.



ABSTRACT

Author's	Name and Surname	Ümmügülsüm ÇOBAN		
	Student Number	18810601298		
	Department	Basic Islamic Sciences/Sufism		
	Study Programme	Master's Degree (M.A.)	X	
		Doctoral Degree (Ph.D.)		
	Supervisor	Prof. Dr. Hülya KÜÇÜK		
	Title of the Thesis/Dissertation	SUFISM AND MEDICINE IN FIRST PERIOD OF SUFI CLASSICALS		

Although at first glance Sufism and Medicine may seem to be completely different branches of science, the main goal of both branches of science is to protect people from diseases (hifzu al-sihha) or to treat them if they are ill, according to their respective fields (both physical and spiritual).

The physical aspect of the human being, who is composed of body and soul, gets sick and is treated by physicians. Sufis have made detailed explanations about the diseases of the lower soul and how to treat them, and have attached great importance to this issue, since they know that being healthy physically is partly dependent on being healthy spiritually. Therefore, the science of Sufism is itself the Spiritual Medicine (al-Tıbb al-Rûhânî)

Sufis who lived in the early period of Sufism gave information about the material elements such as cleanliness, eating and drinking, and sleep patterns that should be taken into consideration in order to prevent physical diseases. They mentioned many physical diseases such as plague, leprosy, varicose veins, and used methods such as herbal extracts, diet, cupping, and ruqya (reciting prayers) to treat these diseases. As a method of lower-soul-purification, which is spiritual medicine, they applied methods such as forbidding the self from its lusts and desires, eating less (killet-i taâm), sleeping less (killet-i menâm), and speaking less (killet-i kalâm), and, briefly, improving it by ascetic discipline.

Key Words: Sufism, Medicine, Anatomy, Sanitation, Diseases (physiological and spiritual), Treatment, Self-Purification.

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR	viii
ÖNSÖZ	ix
GİRİŞ	1
A. Konunun Önemi	1
B. Çalışmanın Gayesi, Metodu	6
C. Çalışmanın Kaynakları	7
1. BÖLÜM: İLK DÖNEM TASAVVUF KLASİKLERİNDE VERİLEN TIBBÎ BİLGİLER.....	9
1.1. ANATOMİK VERİLER/GENEL ANATOMİK BİLGİLER.....	9
1.1.1. Beden.....	10
1.1.2. Kalp	12
1.1.3. Beyin.....	12
1.1.4. Beş Duyu (Göz, Kulak, Burun, Deri ve Dil), Ağız, Dudak ve Diş..	15
1.1.5. Mide.....	17
1.1.6. Karın	19
1.2. NEFS, RUH VE ÖLÜM.....	20
1.2.1. Nefs.....	20
1.2.2. Ruh ve Sır	21
1.2.3. Ölüm.....	22
1.3. HIFZU’S-SİHHA (SAĞLIĞI KORUMA) İLE İLGİLİ VERİLER/KORUYUCU TIP	25
1.3.1. Temizlik	29
1.3.2. Beslenme/Yeme Miktarı/Günlük Besin Miktarı	31
1.3.3. Uyku	35
1.3.4. Spor	37
1.3.5. Karantina/Tecrit	38
1.3.6. Hıfzu’s-Sihha’da Kalp Temizliğinin Önemi	39
2. BÖLÜM: HASTALIKLAR VE TEDAVİ.....	50
2.1. HASTALIKLAR, SEBEPLERİ VE ÇEŞİTLERİ	50
2.1.1. Sûrî (Fizyolojik) Hastalıklar	52
2.1.1.1. Sıtma (Hummâ, Malaria).....	53

2.1.1.2.	Vebâ (Tâûn)	53
2.1.1.3.	Alaca	54
2.1.1.4.	Cüzzâm (Lepra)	54
2.1.1.5.	Zâtü'l-Cenb	54
2.1.1.6.	Yüksek ateş.....	54
2.1.1.7.	Basur (Hemoroid).....	55
2.1.1.8.	Varis.....	55
2.1.1.9.	Kulunç Ağrısı/Eklem Ağrıları	55
2.1.1.10.	Şişmanlık	55
2.1.1.11.	Sûfilerin Yakalandığı Hastalıklar	56
2.1.2.	Rûhânî Hastalıklar	57
2.2.	TEDÂVÎ	61
2.2.1.	Sûfilerin Tedavi Yöntemleri/Metotları	65
2.2.1.1.	Şifalı Besinler ve Bitkisel Ekstreler.....	67
2.2.1.1.1.	İncir	67
2.2.1.1.2.	Ayva	68
2.2.1.1.3.	Nar.....	68
2.2.1.1.4.	Turunç	69
2.2.1.1.5.	Hurma.....	69
2.2.1.1.6.	Kırmızı Kuru Üzüm Tanesi	69
2.2.1.1.7.	Buğday	70
2.2.1.1.8.	Tuz.....	70
2.2.1.1.9.	Su.....	71
2.2.1.1.10.	Süt ve Süt Ürünleri	72
2.2.1.1.11.	Bal.....	73
2.2.1.1.12.	Yumurta.....	73
2.2.1.1.13.	Et.....	74
2.2.1.1.14.	Balık	74
2.2.1.1.15.	Kara İhliç	75
2.2.1.1.16.	Yabani Turp Tanesi.....	75
2.2.1.1.17.	Şam Harnubu (Keçiboynuzu)	75

2.2.1.1.18. Kına (Hinnâ).....	76
2.2.1.2. Perhiz (Hımye).....	76
2.2.1.3. Hacamat	81
2.2.1.4. Rukye (Nefes Etme, Şifa Duası Okuma) ve Dokunma/Sıvazlama	83
2.2.1.5. Güzel Ses ve Müzikle Tedavi	86
2.2.2. Fizyolojik Hastalıkları Tedavi İçin Kullanılacak İlaçlar	88
2.2.3. Rûhânî Hastalıklar ve Tedavisi	89
2.2.3.1. Mezmûm Huyların Memdûh Huylarla Tebdîli	92
2.2.3.2. Ruhsal Bozukluklar	93
2.2.3.3. Korku.....	94
2.2.3.4. Öfke.....	95
2.2.3.5. Vesvese (Saplantı/Takıntı/Obsesyon/Kuruntulu Olma)	96
2.2.3.6. Kabz Hali (Can Sıkıntısı/Üzüntü/Hüzün)	97
2.2.3.7. Dikkat Eksikliği/Odaklanamama.....	98
2.2.3.8. Rûhânî Hastalıklardan Kurtulmanın Bir Yolu Olarak: Nefs Terbiyesi	98
SONUÇ	102
BİBLİYOGRAFYA	104

KISALTMALAR

age.	Adı geçen eser
agm.	Adı geçen makale
(a.s)	Aleyhisselam
bkz.	Bakınız
c.	Cilt
çev.	Çeviren/ler
DİA	Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi
ed.	Editör/ler
gr	Gram
haz.	Hazırlayan/lar
Hz.	Hazreti
mm	Milimetre
(r.a)	Razıyallahu anhu/Razıyallahu anhâ
s.	Sayfa
S.	Sayı
sad.	Sadeleştiren
ss.	Sayfa aralığı
TDV	Türkiye Diyanet Vakfı
thk.	Tahkik eden
trc.	Tercüme eden
t.y.	Basım tarihi yok
v.	Vefat tarihi
vb.	ve benzeri
Yay.	Yayınları

ÖNSÖZ

İnsanoğlu dünyaya geldiğinden beri çeşitli sıkıntılarla, acılarla karşılaşmıştır. Dünyanın imtihan yeri olması sebebiyle de dünya var oldukça, pek çok sorunla karşılaşmaya devam edecektir. İnsanlar birbirlerine benzemedikleri gibi insanoğlunun sorunları, imtihanları, acıları, bunlara dayanma güçleri de birbirlerinininkine benzememektedir.

İnsanın yeryüzündeki imtihanlarından birisi de hiç şüphesiz hastalıklardır. Bu hastalıklar, insanın maddî yönü olan vücudunda, organlarında veya uzuvlarında olabildiği gibi; onun mânevî yönünü oluşturan ruhundaki bir hastalık da olabilmektedir. İnsanın her iki yönünün de yaralarını saran iki ayrı ilim dalı mevcuttur ki bunlar: Tıp ve Tasavvufur. Bu iki ilmin ne kadar önemli olduğunu, tezimizin konusunu belirlemekte olduğumuz zaman diliminde tüm dünyanın en önemli gündemi olan “covid-19 pandemisi” net bir şekilde gözler önüne serdi. Bu süreçte, insanın bulaşıcı hastalıklardan nasıl korunabileceği, hastalanmışsa nasıl tedavi olacağının çokça konuşulmasının yanı sıra mânevî açıdan nasıl sıhhatli kalabileceği hususuna da değinilmekteydi.

Bu dönemin bizim için ayrı bir önemi daha vardır ki biz bu süreçte tez konusu belirleme aşamasındaydık. Yaşanan bu süreç bizde bazı konulara dair merak uyandırdığından “Tasavvuf ilminin ilk dönem klasiklerinde Tıp ilmiyle alakalı neler var?” sorusuna cevap araştırmaya karar verdik.

Giriş kısmında konunun önemi, çalışmanın gayesi, metodu ve kaynaklarıyla ilgili bilgi verilme gayretinde olunmuştur. Ayrıca burada çalışmamamıza bir temel olması düşüncesiyle, asıl konumuz olan tabâbetin ana konuları bahsine geçmeden tezimizin ana omurgasını oluşturan Tasavvuf ve Tıp ilmiyle ilgili de bilgi verilmeye çalışılmıştır. Burada Tasavvuf’un diğer bilimlerle olan ilişkisinden, özellikle de insanın marazlarına şifa olma gayretinde olan Tasavvuf ve Tıp ilminden bahsedilmektedir. Çalışmamızın Birinci Bölümünde, İlk dönem (III/IX-V/XI. yüzyıl) Tasavvuf klasiklerinde yer alan anatomi, beden sağlığı, hıfzu’s-sıhha, hastalık, tedavi ve benzeri tabâbetin ana konularını teşkil eden tıbbî bilgiler hakkında bilgi verilmektedir. Tezimizin İkinci Bölümünde de hastalıklar ve tedavi başlığı altında

sûrî (fizyolojik) ve rûhânî hastalıkların reçetelerine değinilmektedir. Bunun akabinde de çalışmamızın Tasavvuf ilmini daha yakından ilgilendiren kısmı olan mânevî hastalıklar bahsine değineceğiz. Sonuç kısmında da çalışmanın genel bir değerlendirmesi yapılmaktadır. Tezimizde geçen âyetlerin meâlleri için Diyanet İşleri Başkanlığı tarafından yayımlanan “*Kur’an-ı Kerim Meâlî*” adlı kitaptan istifade edilmiştir.

Çalışmamızın konu belirleme aşamasından itibaren her safhasında bilgileri ve tecrübelerini bizlerden esirgemeyen, her problemimizi halleden pek kıymetli danışmanım Prof. Dr. Hülya Küçük Hocama şükranlarımı arz ederim. Tez savunması esnasında değerli fikirleriyle çalışmamıza katkılarını sağlayan Doç. Dr. Ali Çoban ve Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Yıldız Hocalarıma da teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca bugüne kadar, hem maddî hem mânevî anlamda her türlü destekçim olan, hiçbir şekilde yardımlarını esirgemeyen anne ve babama da teşekkürü bir borç bilirim.

Ümmügülsüm ÇOBAN

Konya-2023

GİRİŞ

A. Konunun Önemi

İnsanı diğer canlılardan ayırt eden en önemli özelliği bilebilme kabiliyetidir. İnsanoğlu fitraten merak edip bilmeye ve öğrenmeye meyyal olarak programlanmıştır. Bu yaratılışının bir sonucu da kendisine ve etrafındaki canlı, cansız bütün varlığa dair her şeyi öğrenme çabası olagelmıştır. Muhakkak bu bilme isteğinin en önemli semerelerinden birisi de ilimlerin teşekkülüdür.

İlim, zihnin neticelerinden ve aklın semerelerindendir.¹ Kaynağı da akıl, duyu organları ve nakildir.² Allah Rasûlü'nün (a.s.) de ifade ettiği gibi ilim talep etmek, her Müslüman üzerine farz olduğundan³ Çin'de olsa dahi alınmalıdır.⁴ Hadîslerde de ilimle kastedilen, kalp ilmi ve hâtırların marifeti ile bunların tefrikinin öğrenilmesinin farz olmasıdır ki bunu kendine gaye edinen ilim Tasavvufur.⁵

İlimler genel olarak dokuz kısımdır. Bu ilimlerin dört tanesi Sahâbe ve Tâbiûn (r.a) nezdinde maruf olup sünnettendir: İman ilmi, Kur'ân ilmi, Sünnet ve Hadîs ilmi, Fetva, ahkâm ilmi; beşi ise Selef devrinde maruf olmayıp, sonradan ortaya çıkan ilimlerdir ve şunlardır: Nahiv ve Aruz ilmi, Fıkıhla ilgili cedel ve kıyas ilmi, Felsefe kaynaklı akıl ilmi, hadîslerin illetleri ve senetlerin tesisi ilmi, zayıf hadîslerin sebepleri, cerh ve ta'dîl ilmidir.⁶

¹ Ebû Tâlib el-Mekkî, *Kûtü'l-Kulûb fî Mu'âmeleti'l-Mahbûb ve Vasfu Tarîki'l-Mürîd ilâ Makâmi't-Tevhîd Mahbûb ile Muamelede Kalplerin Azığı Ve Mürîdin Tevhîd Makâmına Giden Yolu*, trc. Muharrem Tan, İz Yay., İstanbul, 2018, c. II, s. 140.

² Ali b. Osmân el-Cüllâbî el-Hücvîrî, *Keşfü'l-Mahcûb Hakikat Bilgisi*, haz. Süleyman Uludağ, Dergâh Yay., İstanbul, 2018, s. 331.

³ İbn Mâce, Mukaddime, 17.

⁴ Bu kısım, “ilim talep etmek farzdır.” Hadîsine ziyadedir ve asıl metne dâhil değildir. Ebû Âtike “İlim talep etmek her Müslüman'a farzdır.” hadîsini naklettiği esnada konunun önemine binaen bu ziyade lafzı söylediği, sonrasında da bu ilave edilen versiyonun o dönemde yaygın olarak giriş cümlesi olarak kullanılmış olduğu düşünülmektedir. Yani Çin ziyadesi idrâca benzemektedir. Daha geniş bilgi edinmek için bkz. Mustafa Genç, “İlmi Çin'de de Olsa Talep Edin, Çünkü İlim Talep Etmek Her Müslümana Farzdır.” Rivayetinin Sened ve Metin Analizi”, *Sakarya İlahiyat Fakültesi Dergisi*, c. XXIII, s. XXXXIII, Haziran 2021, s. 266, 267, 268.

⁵ el-Mekkî, *age.*, c. II, s. 7.

⁶ el-Mekkî, *age.*, c. II, s. 120. İlim bahsine dair farklı tasnifler daha vardır. Misal, Ebû Nasr Serrâc et-Tûsî'ye göre şer'î ilimler: Rivâyet ilmi (Tefsir ve Hadîs), Fıkıh ve dirâyet ilmi, Kıyas ve nazar ilmi (İlm-i Kelâm ve Akâid), Hakâik ve münâzelât, muâmelât ve mücâhede (Tasavvuf) şeklinde dört kısma ayrılır. İlimlerin en yüce ve şerefli ise dünya ve dünyalıklardan yüz çevirmeyi talim eden Tasavvuf ilmidir. Es-Serrâc, *el-Lüma' İslam Tasavvufu*, trc. Hasan Kâmil Yılmaz, Erkam Yay., İstanbul, 2019, s. 446. Aklî ilimler, fikir ve düşünceyle üretilirler. Genellikle fikirlerin ürettiği, fitratın değişik hatırlardan çıkarımlarda bulunduğu ilimlerdir. el-Mekkî, *age.*, c. I, s. 404. Aklî ilimler, yakîn ilmiyle

Bütün ilimler, bir bütünün parçaları gibi birbirleriyle iç içedirler ve birbirlerini tamamlamaktadırlar. Her ne kadar ilgilendikleri konular farklı olsa da temel gayeleri Allah'ı aramaktır ve bu noktada da birleşmektedirler.⁷ Bütün ilimler düşünüldüğü takdirde öğrenilmesi gereken ilim pek çokken, insan ömrü buna yetmeyecek kadar kısadır. Şayet insanın ömrü yeterse, bütün ilimlerin temel kurallarını öğrenmeli ve hiçbir ilmi küçük görmemelidir. Çünkü ilimlerin hepsi farklı derecelerde de olsa Allah'a götürmekte veya buna yardımcı olmaktadır. Fakat şu da unutulmamalıdır ki bütün ilimlerin öğrenilmesi gerekmemektedir. Fıkhî tabirle farz değildir. Sadece insanın günlük yaşantısında kendisine lazım olacak kadarını bilmesi farzdır. Misal, amellerinin sahih olmasını sağlayacak kadar Dînî ilimleri, sağlığını riske atmadan perhiz yapmasına yarayacak kadar Tıp ilmini, miras taksimatı yapabilecek kadar Matematik ilmini bilmesi gerekli ve yeterlidir.⁸

İmam Gazzâlî (v. 505/1111) de bu hususa dair dînî vazifesini yerine getirecek kadar bilgi sahibi olmanın herkese farz; toplumun tıbbî ihtiyaçlarını karşılamak için Tıp ilmini öğrenmenin ise farz-ı kifâye olduğu görüşündedir. Ayrıca Gazzâlî'ye göre tababet hususunda ihtiyaç olan ilimden fazlası elde edilecek olursa, bu farz değildir ama fazilettir.⁹ Kişinin sağlığını muhafaza etmek için tedbir alması dînî bir vecibedir. Bu sebepten de sağlığı korumak için az dahi olsa temel Tıp bilgisine sahip olunması gereklidir.¹⁰ Ebu Bekr Rebî' İbn Ahmed-i Ehaveynî-i Buhârî'nin (IV/X. yüzyıl) "*Hidâyetü'l-Müteallimîn (Öğrencilere Rehber)*" isimli eserinin girişinde de değindiği üzere, şeriatın temel ilkelerini bilmek sapıklığa düşmeye mani olacağından, bunları öğrenmek her Müslüman üzerine farzdır. Bu eserde şeraitin temel ilkelerini

kıyas edildiklerinde, uzaklaşma olarak görülmektedirler. Çünkü marifet, iman ve yakın ilimlerinin, hüküm, fetva ve muhakeme ilimlerine üstünlüğü, bizzat görmenin haber yoluyla duymaya üstünlüğü gibidir. Bir başka ifadeyle bâtin ilminin zâhir ilmine üstünlüğü kalbin dile olan üstünlüğü gibidir. el-Mekkî, *age.*, c. II, ss. 90-91.

⁷ Hülya Küçük-Zeynep Arzu Yegin, *Tasavvuf ve Tıp Selim Kalbin Fizyolojisi*, Ensar Neşriyat, İstanbul, 2016, s. 14, 22, 23.

⁸ Hücvîrî, *age.*, s. 89; Ebû Hamîd Muhammed b. Muhammed Gazzâlî, *İhyâ-u Ulûmi'd-Dîn*, trc. Mehmet A. Müftüoğlu, Çelik Yayınevi, İstanbul, 2019, c. I, ss. 65-66, 74, 177-178.

⁹ Gazzâlî, *İhyâ-u Ulûmi'd-Dîn*, c. I, ss. 65-73, 74-75, 95.

¹⁰ Fazlur Rahman, *İslam Geleneğinde Sağlık ve Tıp Değişim ve Kimlik*, çev. Adnan Bülent Baloğlu, Adil Çiftçi, Ankara Okulu Yay., Ankara, 1997, s. 57, 70-71; Celâl Yeniçeri, *H. Peygamber'in Tıbbî ve Tıbbın Fıkhî*, Çamlıca Yay., İstanbul, 2009, s. 105; Muhammet Uysal, *İslam ve Osmanlı Tıbbına Giriş: Temel Esaslar, Önemli Şahsiyetler, Mizaçlar, Şifalı Bitkiler*, Endülüs Kitap, İstanbul, 2022, s. 145.

öğrenmek gerektiğinin hemen akabinde de kişinin sağlığını korumasına yardımcı olacak kadar temel tıbbî bilgilere sahip olması gerektiği zikredilmiştir.¹¹

Müslümanlar da bu gibi sebeplerden olsa gerek Tıp ilmine hem öncelik hem de yüksek bir dînî değer vermişlerdir.¹² Medreselerde normal dînî müfredatın bir parçası olarak Tıp öğretiminin yapılmış olması da bu ilme ne derece kıymet verildiğini ortaya koymaktadır.¹³ Sûfîler, dînî ilimleri beden ilminden üstün görürler. Çünkü Tıp ilmi, yalnızca yok olmaya mahkûm olan bedenin sağlığıyla ilgilenirken; dînî ilimler kalp ve bedenlerin Tıbbıdır.¹⁴ Sûfîlerin çoğunluğuna göre ise insan, beden ve ruhtan meydana geldiğinden insanı ruhu ne kadar ilgilendirirse bedeni de o kadar ilgilendirir.¹⁵

Hasan el-Basrî'ye (r.a) göre ilim iki türdür ve bunlardan birisi kalpte olan bâtın ilmidir. Asıl faydalı olan ilim de budur.¹⁶ Burada bâtın ilmiyle kastedilen de kalbi merkeze alan ve insanın necâtına vesile olacak olan Tasavvuf ilmidir. Bütün müminlerin ihtiyaç duyduğu hususlar olan hâl, makam ve mücâhede gibi konulara ağırlık verdiğinden¹⁷ insanı sonsuzluğa taşıyacak ilim de budur. Tasavvuf ilmi, ruhun hürriyetini kazanmak için giriştiği savaş; kişiyi dünyanın geçici lezzetlerine bağlayan nefsin zaaflarından kurtarıp, öz varlığı olan ruhuyla buluşturan eylemlerin tamamı; bütün dertlerin devası olan içimizdeki ilahi kaynağı bulma çabasıdır¹⁸ gibi pek çok tanımını mevcuttur.¹⁹

İslam'ın geliştirdiği mistik bir hareket olan Tasavvuf'un özü, dünya sevgisi ve bağıllığını kalpten çıkararak, insanda var olan Allah'ı arama iştiağını ortaya çıkarmaktır.²⁰ Tasavvuf her şeyden önce bir ruh terbiyesi olduğundan terbiye ve ahlak ilmiyle ilişkili bir ilimdir. Tasavvuf ilminin temeli ise şeraiittir. Aksi halde

¹¹ Fazlur Rahman, *age.*, s. 57.

¹² Fazlur Rahman, *age.*, s. 27; Uysal, *age.*, s. 34, 36.

¹³ Fazlur Rahman, *age.*, s. 109.

¹⁴ Gazzâlî, *İhyâ-u Ulûmi'd-Dîn*, c. I, s. 22, 87-88.

¹⁵ Küçük-Yegin, *age.*, s. 84; Hülya Küçük, Tasavvuf ve Tıp: Ruhânî ve Sûrî/Fizyolojik Tıp, <https://semazen.net/tasavvuf-ve-tip-ruhani-ve-suri-fizyolojik-tip/> [30.03.2021]

¹⁶ el-Mekki, *age.*, c. I, s. 408. Burada ilim iki türdür denilmiş, birinin bâtın ilmi olduğu da söylenilmiş fakat diğerinden söz edilmemiş.

¹⁷ Es-Serrâc, *age.*, s. 18.

¹⁸ Emin Işık, *Belh'in Güvercinleri*, Ötüken Neşriyat, İstanbul, 2015, s. 81, 112.

¹⁹ Es-Serrâc, *age.*, ss. 23-26; Abdülkerim Kuşeyrî, *er-Risâletü'l-Kuşeyriyye fî 'İlmi't-Tasavvuf*, thk. ve ed. M. Zuraýk, el-Mektebetü'l-Asriyye, Beyrut, 2014, ss. 279-288; Işık, *age.*, ss. 74-75.

²⁰ Küçük-Yegin, *age.*, s. 23.

diğer mistik cereyanlar ile Tasavvuf arasında fark kalmamış olacaktır. Şeriat ve Tasavvuf arasındaki bağlantı farklı temsillerle ifade edilmiştir ki konumuzla da yakından alakalı olanı: Şeriat'ın bedene; Tasavvuf'un ruha benzetilmesidir.²¹

Tasavvuf ilminin konusu ruh olduğundan, Tasavvuf bir bakıma psikoloji demektir. Psikolojinin de konusu, insanın davranışlarıdır ki bunlar ruhun fonksiyonlarıdır. Bilgi, duygu ve davranış Tasavvuf ve Psikolojinin temel konularıdır. Fakat psikoloji hem dînî hem de dindışı bilgi, duygu ve davranışları tecrübe ve ölçü sınırları içinde incelerken; Tasavvuf aynı şeyleri daha geniş sınırlar dâhilinde incelemektedir. Çünkü psikoloji pozitif ilim olma iddiası sebebiyle ölçülebilen rûhî tecrübelerin dışına çıkmazken; Tasavvufî tecrübeler, vecd ve kendinden geçme halleri ölçü ve bilgi sınırlarını aşabilmektedir ki idrak ve ölçünün üstünde kalan kısım da Tasavvuf ilmi açısından önemlidir.²² Bir başka ifadeyle psikoloji, deneysel araştırmalara tabi, mukayese etme ve gözlemlenebilmesi mümkün olan rûhî olayları incelemektedir.²³ Pozitif ilimlerde ahlak ve terbiye gaye değilken; Tasavvufta ise dînî his, heyecan ve bilgiler terbiyevî (pedagojik) gayeler amaçlanarak incelenir. Bu husus göz önünde bulundurulduğunda Tasavvuf ilmi bir bakıma pedagojidir denilebilir. Tasavvufta bu “ahlak” ve “edeb” sözcükleri ile ifade edilmektedir.

Tıp, insan bedeninin sağlık ve hastalık durumudur ki bedeni sağlıklıyken koruma, sağlığını kaybettiğinde ise tekrar nasıl kazanılacağı konusunu ele alan bilimdir.²⁴ “Tedavi etme sanatı” diyebileceğimiz Tıp ilmi, temel öneme sahip uygulamalı bir sanattır. Hıfzu's-sıhha ve tedavi diye de ikiye ayrılmaktadır.²⁵ İslam'a göre Tıp ilmi, “ilmü'l-edyân ve ilmü'l-ebdân” (dinlerin ilmi ve bedenlerin ilmi) olarak isimlendirilen en önemli iki ilimden birisidir. Dînî olmayan diğer ilimlerle kıyaslandığında kendisine ihtiyaç duyulması sebebiyle dînî ilimlerin dengi

²¹ Süleyman Uludağ, “Giriş: Kuşeyrî'nin Hayatı ve *Risâlesi*”, Kuşeyrî, *er-Risâle*, trc. Süleyman Uludağ, Dergah Yay., İstanbul, 2017, ss. 51-52.

²² Uludağ, “*Giriş: Kuşeyrî'nin Hayatı ve Risâlesi*”, s. 51.

²³ Muhammed Osman Necati, *Hadis ve Psikoloji*, trc. Mustafa Işık, Fecr Yayınevi, Ankara, 2000, s. 209.

²⁴ İbn-i Sînâ, *el-Kânûn fi't-Tıbb*, çev. Esin Kâhya, Atatürk Kültür Merkezi Başkanlığı Yayını, Ankara, 2018, s. 5.

²⁵ Fazlur Rahman, *age.*, s. 27.

sayılabilecek tek ilimdir.²⁶ Şâfiî mezhebi kurucusu İmam Şâfiî'ye (v. 204/820) göre de “Neyin helal ve neyin haram olduğuna dair bilgiden sonra, en önemli ilim Tıp ilmidir.”²⁷

İslamiyet'in ilk dönemlerinden itibaren Tıp alanında önemli pek çok gelişmenin olduğu malumdur. Bunun altında yatan sebepler de Kur'ân-ı Kerîm'de sağlığa, temizliğe ve iyiliğe dair tavsiye ve emirlerin yanı sıra, Hz. Peygamber'in sağlığın korunmasına dair tavsiyeleri, hastalıkların tedavisini teşvik etmesi ve bazı hastalıkların tedavisinde bizzat tedavi önerilerinde bulunmuş olmasıdır.²⁸ Her derdin bir devasının olduğu²⁹ hadîsi bile dinimizin Tıp ilmini öğrenmeye ne denli teşvik ettiğini göstermesi açısından son derece önemlidir.³⁰

Tıp ilminin ilk bilgilerinin vahiy ve ilhamla elde edildiği söylenilmiştir. Konuyla ilgili tefekkür edildiğinde de bu ilmin ilk bilgilerinin semadan gelen vahiyden veya vahiy konumunda olan ilhamdan alındığına kanaat getirilecektir.³¹ Gazzâlî'ye göre de Tıp ilminin verdiği bazı bilgiler ilâhi ilhamla elde edilecek türden olduğundan Tıp ilmi ilâhî bir ilim sayılabilir.³² İbnü'l-Kıftî'nin (v. 646/1248) “*Târîhu'l-Hükemâ*” veya “*Doktorlar ve Filozoflar Tarihi*” isimli serinin girişinde olduğu gibi Tıp sanatının İdris (Enoch) Peygamber'e vahyedildiğine inanılır.³³ Bazılarına göre de Tıp ilminin kurucusu Şit (a.s)'dır ve babası Hz. Âdem'den öğrenmiştir.³⁴ Bir başka bilgide de Tıp ilmini “Bukrât” adlı meşhur doktorun vücuda getirdiği söylenmektedir.³⁵

²⁶ Gazzâlî, *İhyâ-u Ulûmi'd-Dîn*, c. I, ss. 74-75, 100, 236; Küçük, Tasavvuf ve Tıp: Ruhânî ve Sûrî/Fizyolojik Tıp, [https:// semazen.net/ tasavvuf -ve-tip-ruhani-ve-suri-fizyolojik-tip/](https://semazen.net/tasavvuf-ve-tip-ruhani-ve-suri-fizyolojik-tip/) [30.03.2021] ;

Küçük-Yegin, *age.*, ss. 13-14, 33, 83.

²⁷ Fazlur Rahman, *age.*, s. 67.

²⁸ Zehra Gençel Efe, *İslam Tıp Tarihi Gelişimi ve Kaynakları*, Çizgi Kitabevi, İstanbul, 2019, s. 7.

²⁹ Müslim, Selâm, 69.

³⁰ Ali Rıza Karabulut, *Tıbb-ı Nebevî Ansiklopedisi*, Akabe Kitabevi, Ankara, 2006, c. II, s. 672.

³¹ Ebû Zeyd Ahmed el-Belhî, *Mesâlihu'l-Ebdân ve'l-Enfûs Beden ve Ruh Sağlığı*, trc. Muhammet Uysal, Endülüs Kitap, İstanbul, 2022, s. 223; Karabulut, *age.*, c. II, s. 694; Küçük-Yegin, *age.*, s. 33, 81, 82.

³² İmam Gazzâlî, *el-Münkizü mine'd-Dalâl Dalâletten Çıkış Yolu*, trc. Osman Arpaçukuru, Beyan Yay., İstanbul, 2017, s. 165.

³³ Fazlur Rahman, *age.*, s. 56.

³⁴ Karabulut, *age.*, c. II, s. 693.

³⁵ Ferîdüddin Attâr, *Mantık al-Tayr*, çev. Abdülbâki Gölpınarlı, Türkiye İş Bankası Kültür Yay., İstanbul, 2020, s. 366. “Tıbbın babası” sayılan İlkçağ'ın ünlü hekimi Hipokrat (Milattan Önce 460[?] - 375[?]) İslam kaynaklarında Bukrât, Bukrâtîs gibi isimlerle anılmaktadır. Bkz. Esin Kâhya, “Hipokrat”, *DİA*, c. XVIII, TDV Yay., İstanbul, 1998, ss. 119-120.

Sûfiler, kâinattaki varlıkların tamamını Allah'ın isim ve sıfatlarının tecellisi olarak gördükleri için, Fen Bilimleri de dâhil bütün ilimlerle ilgilenmişlerdir.³⁶ Tıp ilmiyle de uğraşan pek çok sûfînin olduğu bilinmektedir. Bu sûfilerden yalnızca biri olan Bişr b. el-Hâris hastalanmış ve Tabip Abdurrahman'dan kendisine iyi gelecek şeyler tavsiye etmesini istemişti. Abdurrahman bunun üzerine Bişr'e vücudunun düzelmesi ve yeniden eski sıhhatine kavuşması için şu üç şeyi yapmasının gerektiğini söylemiştir: mayhoş içecek içmesi, ayva emmesi ve bunların ardından da isfizâ yemesi. Bişr, kendisine şifa olmak üzere söylenen şeylerin daha ucuz olan muadillerini sormuş her defasında da tabipten bilmiyorum cevabını almıştır. Kendisi ise mayhoş meşrubattan daha ucuz olan muâdilinin sirkeyle karıştırılmış hindiba; ayvanıkinin şam harnubu ve isfizanınkinin de inek yağından çıkan ekşi su olduğunu söylemesi üzerine Tabip Abdurrahman, Bişr'e "Tıbbî benden daha iyi biliyorsun, niye bana soruyorsun?" demiştir.³⁷ Tıpla ilgilenen sûfilerin tıbbî bilgilere en az tabipler kadar hâkim olduklarının en somut örneğidir ki tabibin ağzından çıkan sözler de bizim söylediklerimizi destekler niteliktedir. Ayrıca sûfilerin Tıbbî bilgilere hâkimiyetini gösteren bir örnek olması açısından da son derece önemlidir.

B. Çalışmanın Gayesi, Metodu

Bu çalışmanın gayesi, İlk dönem Tasavvuf klasiklerinde, Tasavvuf ve Tıbbın nasıl iç içe olduğunu ele almaktır.

İlk bakışta birbirlerinden tamamen bağımsız iki ilim dalı gibi görünen Tasavvuf ve Tıp ilmi, farklı açılardan da olsa varlık ve kâinatın kanunlarıyla ilgilenme yönüyle ortak bir paydada buluşmaktadırlar.³⁸ En önemli meseleleri de kâinatın bir parçası olan ve "zübde-i âlem" olarak isimlendirilen insanın hastalıklarına derman olabilmektir.

Yaşadığımız modern çağ düşünüldüğünde de insan, hem maddî hem manevî bir bocalama yaşamakta ve her iki yönünün hastalığını da tedavi etmeye çalışmaktadır. Tezimizin konusu da birbiriyle bağlantılı olan bu iki ilim dalından Tasavvuf'un, elinizdeki çalışmada "ilk dönemi" olarak değerlendirdiğimiz III/IX-

³⁶ Küçük-Yegin, *age.*, ss. 23, 25-26.

³⁷ el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 87.

³⁸ Küçük-Yegin, *age.*, s. 21; Küçük, Tasavvuf ve Tıp: Ruhânî ve Sûrî/Fizyolojik Tıp, <https://semazen.net/tasavvuf-ve-tip-ruhani-ve-suri-fizyolojik-tip/> [30.03.2021]

V/XI. yüzyıl klasiklerinde rastlanılan Tıbbıa dair verilerdir. Temel klasikler olarak adlandırılan bu eserlerde, anatomik veriler, hastalıklardan korunma, tedavi olma, hastanın gözetim altında tutulması,³⁹ şıfalı besinler gibi pek çok konuya dair bilgi bulunmaktadır. Çalışmamızın temel gayesi de Tasavvuf ilminin temel kaynakları olan bu eserlerde tabâbetin ana konuları olan hangi hususlara değinildiğine dair bilgi vermektir.

Çalışmamızın metodu da şu şekildedir: Tezimizde geçen kavramların tanımı “efrâdını câmi, ağyârını mâni’ ” ilkesine riayet edilerek yapılmıştır. Bahsi geçen konuya dair âyet ve hadîs varsa buna yer verildikten sonra varsa İslam âlimlerinin görüşleri bunun akabinde de sûfîlerin görüşleri aktarılmıştır. Son olarak da kavram Tıbbıa dair bir husus ise günümüz tıbbının verilerine yer verilmiştir.

C. Çalışmanın Kaynakları

Konumuzun merkezini teşkil ettiğinden, III/IX-V/XI. yüzyıl Tasavvuf Klasiklerinden bir seçki yapılarak temel kaynak olarak kullanılmıştır:

Hâris el-Muhâsibî (v. 243/857)’nin *er-Riâye li Hukûkillah*,

Ebû Nasr es-Serrâc et-Tûsî’nin (v. 378/988) *el-Lüma’* ,

Muhammed b. İbrâhim el-Kelâbâzî’nin (v. 385/995) *et-Ta’arruf*,

Ebû Tâlib el-Mekkî (v. 386/996) ’nin *Kûtü’l-Kulûb*,

Abdülkerîm b. Hevâzin el-Kuşeyrî’nin (v. 465/1072) *er-Risâletü’l-Kuşeyriyye*,

Ali b. Osman el-Cüllâbî el-Hücvîrî (v. 465/1072)’nin *Keşfü’l-Mahcûb* adlı eserlerinden çokça istifade edilmiştir.

III/IX-V/XI. yüzyıl, Tasavvuf Tarihi açısından çok mühimdir. “Tasavvuf Dönemi” olarak adlandırılan bu asırda, Tasavvuf ilminin temelleri atılmıştır. Çalışmamızda esas alınan ve “Tasavvuf Klasikleri” adı verilen eserler de yine bu asırda kaleme alınmıştır. Bu kaynakların Tasavvuf Tarihi açısından önemi ve daha önce bu eserlerdeki tıbbî verilere ilişkin çalışılmaması sebebiyle alandaki bu boşluğu

³⁹ Hâris el-Muhâsibî, *er-Riâye Neşv Muhasebesinin Temelleri*, çev. Hülya Küçük-Şahin Filiz, İnsan Yay., İstanbul, 2020, s. 105.

kapatacağı kanaatiyle tezimizde bu konuyu çalıştık. Ebû Hâmid el-Gazzâlî'nin (v. 505/1111) “*İhyâü Ulûmi'd-Dîn*” adlı eserini kaleme alırken temel başvuru kaynaklarının Hâris el-Muhâsibî'nin “*er-Riâye*” ve Ebû Tâlib el-Mekkî'nin “*Kûtü'l-Kulûb*” adlı eserleri olması hasebiyle “*İhyâü Ulûmi'd-Dîn*” çalışmamızın temel kaynakları arasında bulunmamaktadır. Fakat Gazzâlî'nin “*İhyâü Ulûmi'd-Dîn*” ve “*el-Münkız mine'd-Dalâl*” adlı eserlerinden tâlî eser olarak istifade edilmiştir.

Sıkça istifade ettiğimiz veya konumuzla yakından alakalı olan diğer bazı kaynaklar ise şunlardır:

Hülya Küçük-Zeynep Arzu Yegin, *Tasavvuf ve Tıp Selim Kalbin Fizyolojisi*, Ensar Neşriyat, İstanbul, 2016.

Fazlur Rahman, *İslam Geleneğinde Sağlık ve Tıp Değişim ve Kimlik*, çev. Adnan Bülent Baloğlu, Adil Çiftçi, Ankara Okulu Yay. , Ankara, 1997.

Zehra Gençel Efe, *İslam Tıp Tarihi Gelişimi ve Kaynakları*, Çizgi Kitabevi, İstanbul, 2019.

Konumuzla dolaylı olarak alakalı olan birkaç Yüksek Lisans tezi de mevcuttur.

Ruhsal Soran, “*Mârifetnâme*'de Tıp, Beslenme ve Tasavvuf İlişkisi”, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, (Danışman: F. Cangüzel Güner Zülfikar), *Üsküdar Üniversitesi, Tasavvuf Araştırmaları Enstitüsü*, İstanbul, 2020.

Hacer Özsarı, “III/IX. Asır Sûfilerine Göre Killet-i Taâmın Seyr ü Sülûka Etkisi”, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, (Danışman: Hülya Küçük), *Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Konya, 2022.

1. BÖLÜM: İLK DÖNEM TASAVVUF KLASİKLERİNDE VERİLEN TIBBÎ BİLGİLER

1.1. ANATOMİK VERİLER/GENEL ANATOMİK BİLGİLER⁴⁰

Anatomi (İlmü't-Teşrîh), canlıların vücut yapılarını, organlarını inceleyen ilim dalıdır.⁴¹ “Onlara çevrelerinde ve kendilerinde (hem ufuklarda hem nefislerinde) bulunan kanıtlarımızı hep göstereceğiz.”⁴²; “Sağlam düşünce ve inanç sahipleri için yeryüzünde açık kanıtlar vardır. Hatta kendinizde de. Hiç görmüyor musunuz?”⁴³ gibi âyetler de insanı kendi nefisine bakmaya ve düşünmeye yönlendirmektedir. Kur’ân’da insanın yaratılışı, zürriyet, patoloji, hastalıkların bilgisi, beden, ruh hastalıkları, tedavi ve ölüm gibi konulara dair kısa bilgiler verilmektedir.⁴⁴ Kur’ân insanın yaratılış aşamalarına çeşitli âyetlerde farklı detaylara yer vermektedir.⁴⁵ Sûfîlerin çoğunluğuna göre insan, beden ve ruhtan meydana geldiğinden insanı ruhu ne kadar ilgilendirirse bedeni de o kadar ilgilendirmektedir.⁴⁶ Onlar tarafından çokça

⁴⁰ III/IX-V/XI. asırda yaşayan ve eserlerinde tıbbî verilerle fazlaca değinen sûfîlerle ilgili ayrı bir başlık açmanın uygun olacağını düşünmüştük. Fakat araştırmalarımız esnasında tabakât kitaplarında bu sûfîlerin hayatlarıyla ilgili yeterli veri olmadığını gördüğümüz için bu hususu burada ele almayı uygun gördük. Ayrıca III/IX-V/XI. yüzyılda yaşamış yani ilk dönem klasik eserlerin yazarlarının hayatlarına ilişkin de detaylı bilgiye yer verilmemiştir. Farklı olarak şöyle bir bilgiye rastladık. Zühde önem veren bir mutasavvıf olan Ebû Tâlib el-Mekkî, genç yaşlarda nefis mücâhedesine başlamıştır. Çokça riyâzet yapması ve bir süre helal bitkilerden başka bir şey yemediğinden cildinin renk değiştirdiği rivayet edilmiştir. Bkz. Ramazan Muslu, “Ebû Tâlib el-Mekkî”, *Klâsik Tasavvuf Kaynakları I*, ed. Ali Çınar, Sûf Yay., Ankara, 2003, s. 52. Ayrıntılı bilgi için bkz. Şahin Filiz, “İslâm Düşüncesinde Sûfî Dünya Görüşünün İlk Teorisyenî Haris b. Esed el-Muhâsibî”, *Klâsik Tasavvuf Kaynakları I*, ed. Ali Çınar, Sûf Yay., Ankara, 2003, ss. 11-15; Ramazan Muslu, “Ebû Tâlib el-Mekkî”, *Klâsik Tasavvuf Kaynakları I*, ed. Ali Çınar, Sûf Yay., Ankara, 2003, ss. 50-53; Erhan Yetik, “Ebû Bekir Muhammed b. İshak el-Kelâbâzî”, *Klâsik Tasavvuf Kaynakları I*, ed. Ali Çınar, Sûf Yay., Ankara, 2003, ss. 72-73; Kadir Özköse, “Abdülkerim el-Kuşeyrî”, *Klâsik Tasavvuf Kaynakları I*, ed. Ali Çınar, Sûf Yay., Ankara, 2003, ss. 87-90; Mustafa Aşkar, “Ebu'l-Hasen Ali b. Osman b. Ebî Ali el-Hucvîrî”, *Klâsik Tasavvuf Kaynakları I*, ed. Ali Çınar, Sûf Yay., Ankara, 2003, ss. 116-117; Mustafa Aşkar, *Tasavvuf Tarihi Literatürü*, İz Yayıncılık, İstanbul, 2015, s. 66, 71, 75, 78-79, 81, 87-88.

⁴¹ Gazzâlî, *el-Münkizü mine'd-Dalâl Dalâletten Çıkış Yolu*, s. 53; Karabulut, *age.*, c. I, s. 53; Nesrin Türkmen, “Temel Kavramlar”, *İnsan Anatomisi ve Fizyolojisi*, ed. M. Nisa Ünalı Coral-İsmail Zararsız, Lisans Yayıncılık, İstanbul, 2013, s. 16; Kevin Langford, *Anatomi 101: Kaslar ve Kemiklerden Organlar ve Sistemlere Kadar İnsan Vücudu Hakkında Bilmeniz Gereken Her Şey*, çev. Berna Asuman Uzun, Say Yay., İstanbul, 2022, s. 9.

⁴² Fussilet 41/53.

⁴³ Zâriyat 51/20-21.

⁴⁴ Mahmud Denizkuşları, *Kur’ân-ı Kerîm ve Hadislerde Tıp*, Hüner Yayınevi, Konya, 2008, s. 47.

⁴⁵ Mü'minûn 23/12-14; Hac 22/5; İnsanın yaratılışına dair ayrıntı için bkz. Alparslan Özyazıcı, *Hücreden insana*, Yeni Asya Yay., İstanbul, 1979, ss. 15-65. Cenin, embriyo detaylı bilgi Karabulut, *age.*, c. I, ss. 130-146; Necati, *age.*, 2000, ss. 228-238.

⁴⁶ Küçük-Yegin, *age.*, s. 83.

başvurulan sözlerden olan “Nefsini bilen, Rabbini bilir”⁴⁷ sözü de adeta bunu kanıtlamaktadır.

“Anatomi ve Astronomi hakkında bilgi sahibi olmayan, Allah’ı bilme hususunda iktidarsızdır.” sözü de hem anatomi ilminin önemini ortaya koymakta hem de insanın kendini ve çevresini, daha da genel anlamıyla kâinatı tanımmasının gerekliliğini veciz bir şekilde ifade etmektedir.⁴⁸

1.1.1. Beden

İnsan, beden ve ruhtan teşekkül eden bir varlıktır ve ikisi bir aradayken bir anlam ifade etmektedir.⁴⁹ Tabiri caizse beden, zıtların bir düzen dâhilinde hayatiyetlerini bir arada devam ettirdiği bir yapıdır. “Şüphesiz biz insanı en güzel biçimde yaratmışızdır.”⁵⁰, “Ey insan! Yüce Rabbin hakkında seni yanıltıp aldatan ne oldu? O Rabbin ki seni yarattı, seni insan olarak şekillendirdi ve seni dengeledi. (uzuvlarını düzenli ve dengeli kıldı.)”⁵¹ gibi âyetlerde geçen düzgünlük, dengelilik, çift olma ve yaratılış sureti gibi hususlar, zâhirin araçlarıdır yani bedenın dış görünüşüyle alakalıdır. Bâtının araçları ise bedenın duyu organları ve kalptir. Bedenın araçları, onun zâhirî sıfatlarıyken, kalbin araçlarıysa bâtınî olan his ve fikirlerdir. Yaradan, hikmeti mûcibince bunları dengelemiş, iradesi gereği düzeltmiş ve sanatı gereği sağlam bir şekilde düzenlemiştir ki bunların başında da nefis ve ruh gelmektedir.⁵²

Ebû Tâlib el-Mekkî bu hususu biraz daha detaylandırarak şu şekilde anlatmıştır: Beden, dört unsurdan terkip edilmiştir ki bunlar genler vasıtasıyla çocuklara aktarılmaktadır. Bu dört unsur: Rutubet, kuruluk, sıcaklık ve soğukluktur. Yaratılışı topraktan, rutubeti sudan, sıcaklığı nefsinden ve soğukluğu da ruhtandır. İlk yaratılıştan sonra onun ruhuna dört unsur daha yerleştirilmiştir. Bunlar bedenın

⁴⁷ Hülya Küçük, “Nefsini/Kendini Tanıyan Rabbini de Tanır” Sözüünün Tasavvuf ve ‘İlmü’t-Teşrîh (Anatomi İlmi) Zâviyelerinden Şerhi”, *Üsküdar Üniversitesi, Tasavvuf Araştırmaları Enstitüsü Dergisi*, c. I, S. I, Mayıs 2022, ss. 129-141.

⁴⁸ Sadreddinzâde Mehmed Emin Şîrvânî, *el-Fevâidü'l-Hâkâniyye Şîrvânî'nin Bilimler Tasnifi*, ed. Ahmet Kamil Cihan, Türkiye Yazma Eserler Kurumu Başkanlığı, İstanbul, 2019, s. 552.

⁴⁹ Kuşeyrî, *er-Risâletü'l-Kuşeyriyye fî 'İlmi't-Tasavvuf*, s. 88; Hücûrî, *age.*, s. 262, 440; Işık, *age.*, s. 147.

⁵⁰ Tîn 95/4.

⁵¹ İnfitâr 82/ 6-7.

⁵² el-Mekkî, *age.*, c. I, ss. 388-389.

temel yapı taşlarıdır ve onun hayatta kalmasını sağlarlar. Beden, yalnızca bunların varlığıyla hayatını devam ettirebildiği gibi bunlardan her biri diğerine bağlı olarak faaliyet gösterebilmektedir. Bu dört unsur: Sarı öd, kara öd, kan ve balgamdır. İnsanın dört tabiatı da bunlarla uyumlu kılınmıştır. Örneğin, kara öd kuruluk tabiatıyla; sarı öd rutubet tabiatıyla; sıcaklık tabiatı kanla; soğukluk tabiatı ise balgamla uyumludur. Bu dört unsurdan her birinin bedendeki oranları dörtte bir miktarındadır, artma veya eksilme olmaz.⁵³ Hücvîrî'ye göre de insan bedeninin terkibi balgam, kan, safra ve sevdâdandır.⁵⁴

Ebû Tâlib el-Mekkî'ye göre insanın vücudunda üç yüz altmış mafsâl, bir o kadar da kemik mevcuttur. Onun bir gün boyunca alıp verdiği nefeslerin sayısı ise yirmi dört bin adettir.⁵⁵ Ebû Tâlib el-Mekkî, vücudun genel yapısını düşünerek beden ve kalbin birbirinden ayrı düşünölemeyecek iki unsur olduğu kanaatine sahiptir. Bundan dolayı canlı bir vücut kalpsiz olmayacağı gibi, kalp de bir vücut olmadan varlığını devam ettiremez. Bu ikisinin durumu hem içi hem de dışı olan dane gibidir. Nasıl ki dane bölünmez bir bütündür, kalp ve bedeninin durumu da böyledir.⁵⁶

el-Mekkî'nin kanaatine, her ne kadar vücudun organları, birbirlerinden ayrı gibi görönseler de aslında bir bütünün parçalarıdır. Alt kısmı, en üstüne bağlıdır. İnsan vücudunun en üstü olan akıl, dengesini yitirdiğinde alt kısmı da dengeyi yitirmektedir.⁵⁷ Hücvîrî de bu hususta Ebû Tâlib el-Mekkî ile aynı kanaate sahiptir. Onun ifadesiyle de: “Organlarımızın her biri farklı fonksiyonları icra etmektedirler o sebepten birini diğerine tercih etmek mümkün değildir.”⁵⁸ Nitekim hadîste de bedeninin organlarından birine dert ve derman ulaştığında diğerleri de ondan yakını ve

⁵³ el-Mekkî, *age.*, c. IV, ss. 80-81. Her şey dört temel madde olan toprak, ateş, hava ve suyun belli oranlardaki karışımından meydana gelmektedir. Bu unsurlar bedende çok önemli fonksiyonları olan dört sıvıyı (hılt) oluşturmuşlardır. İnsan bedeninde bulunan bu dört temel hılt (ahlât, humor, sıvık, cevher, sıvı unsur, etken sıvı vb.) kan, balgam, safra ve sevdâ'dır. Hıltlardan, kanın merkezi kalp ve karaciğer; balgamın merkezi beyin; safranin merkezi karaciğer sevdanın merkezi ise dalak ve midedir. Ayten Altıntaş, *Osmanlı Tıbbında Sağlıklı Yaşam*, Yediveren Yay., İstanbul, 2022, ss. 25-26. Ayrıca bu dört hıltan bedeninin kısımlarının (ki bunların sayısı ondur); bu on kısımdan da bedeninin organlarının vücuda getirilmesiyle alakalı detaylı bilgi için bkz. el-Belhî, *age.*, ss. 46-49.

⁵⁴ Hücvîrî, *age.*, s. 262.

⁵⁵ el-Mekkî, *age.*, c. I, s. 155; c. II, s. 255.

⁵⁶ el-Mekkî, *age.*, c. II, s. 11; c. III, s. 415.

⁵⁷ el-Mekkî, *age.*, c. II, s. 340.

⁵⁸ Hücvîrî, *age.*, s. 272.

medet umarlar, denilmektedir.⁵⁹ Bütün bunlar dikkatli bir şekilde incelendiğinde insan bedeninin bir sanat eseri, muhteşem bir şaheser olduğu görülecektir.⁶⁰

1.1.2. Kalp

Kalp, oksijeni azalmış olan kanı, oksijenden yana zengin hale gelmesi için önce akciğerlere, sonra da atardamarlar aracılığıyla tüm bedene göndererek taşınmasını sağlayan bir pompa vazifesi gören organımızdır.⁶¹ İbn Sînâ'nın (v. 428/1037) tespitine göre ceninin teşekkülünde gelişimini tamamlayan ilk organ kalptir.⁶²

Sûfiler, kalbin fizyolojik yapısından ziyâde rûhânî yönüne ağırlık vermişlerdir. Bu, Tasavvuf klasiklerinde de bariz bir şekilde kendini göstermektedir. “Kalbe dair birkaç husus haricinde başka görüş serdedilmemiştir.” desek yanlış olmayacaktır. Ebû Tâlib el- Mekkî, kalp hususuyla ilgili Basra ulemasından bir zatın görüşüne yer vermiştir. Bu zat, kalp ile fuâdî (yürek) birbirinden ayırarak şöyle demiştir: Fuâd, kalbin konduğu ve attığı yerdir. Kalp ise onun aslı ve genişleyen kısmıdır. Bu hususla alakalı şunları da söylemiştir: Kalpte iki boşluk vardır. Fuâd diye isimlendirilen ve aklın kaynağı olan kısım, görünen boşluktur. Görünmeyen boşluk ise kalptir ve işitme, görme ve anlama gibi melekeler orada bulunmaktadır. Bu kısım imanın da bulunduğu yerdir.⁶³ İmam Gazzâlî et parçası olan kalbi, ciğer ve beyinle birlikte asıl organlar kategorisine dâhil etmiştir.⁶⁴

1.1.3. Beyin

Kafa kemiklerinin oluşturduğu kafatası boşluğunu tamamen dolduran beyin,⁶⁵ merkezi sinir sisteminin ana bileşenidir. Bedenin bütün aktiviteleri beyinden kontrol

⁵⁹ Buhârî, Edeb, 27; Müslim, Birr, 66.

⁶⁰ el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 72; Langford, *age.*, s. 9.

⁶¹ Nihal Doğan, “Dolaşım Sistemi”, *İnsan Anatomisi ve Fizyolojisi*, ed. M. Nisa Ünalı Coral-İsmail Zararsız, Lisans Yayıncılık, İstanbul, 2013, s. 68.

⁶² Esin Kâhya, “Teşrîh”, *DİA*, c. XXXX, TDV Yay., İstanbul, 2011, s. 574.

⁶³ el-Mekkî, *age.*, c. III, s. 174. Ebû Muhammed Sehl de konuya binaen (r.a) şunu söylemiştir: Kalpte iki boşluk mevcuttur. Bunlardan biri içinde göz ve kulağın bulunduğu bâtındır ki burası, “kalbin kalbi” olarak bilinir. Diğer boşluk ise zâhir olup içinde akıl bulunmaktadır. Aklın kalpteki varlığı, bakışın gözdeki konumuna benzemektedir. el-Mekkî, *age.*, c. I, s. 412.

⁶⁴ Gazzâlî, *İhyâ-u Ulûmi'd-Dîn*, c. I, s. 61.

⁶⁵ Aysel Temelli, “Merkezi ve Periferik Sinir Sistemi”, *İnsan Anatomisi ve Fizyolojisi*, ed. M. Nisa Ünalı Coral-İsmail Zararsız, Lisans Yayıncılık, İstanbul, 2013, s. 271.

edilir.⁶⁶ His ve hareketin kumanda merkezi olan beyinden tüm vücuda sinirler çıkar ki bu sinirler yoluyla his ve hareket diğer organlara ulaşır.⁶⁷

Ebû Tâlib el- Mekkî'ye göre beyin cansızdır ve işitmeye dayalı bilgilerin deposu olan akıl, beyin ve kafatasının içerisinde bulunur.⁶⁸ Ayırt etme ve temyiz tabiatına sahip olan akıl, hayır ve şerre götüren binektir. İnsanın yaratılış gayesi olan⁶⁹ mârifet, bilmek ve tanımak da akılla irtibatlıdır. Bulunduğu yer beyindir ve kalbin üstündedir. Bunun ters döndüğü durumdaysa akılsızlık ve şaşkınlık söz konusudur. Muhâsibî'ye göre bir meleke, kabiliyet olan akıl, insanın iyiyi kötünden ayırt etmesini sağladığı gibi yaptıklarının sonuçlarını idrak edebilmesinin vasıtasıdır.⁷⁰ Fakat her ne kadar iyiyle kötünün ayırt edilmesi gibi önemli bir vazifeyi yerine getiriyor olsa da her şeyi anlama kapasitesine sahip değildir. Misal: Tevhidle ilgili bazı hususlar akıl ilmiyle bilinebilecek hususlar değildir. Bunlara ancak yakîn nûru ve ilmi ile şâhid olunabilmektedir.⁷¹ Kelâbâzî'ye göre aciz olan akıl⁷², Attâr'ın deyişiyle anadan doğma kör ve sağırdır ve ilâhî inâyet olmazsa âmâ olur.⁷³ İlâhî yardımla kastedilen de vahiydir. Nitekim akıl, kendisiyle doğru yol bulunsun diye yaratılmış, peygamberlerin vasıtasıyla da vahiyle desteklenmiştir.⁷⁴

Hak Teâlâ, gönderdiği peygamberleri aracılığıyla bizden, âyetlerine uymamızı emretmiştir. Emir ve nehiylerini dikkate alan ve buyruklarını yerine getiren kullarını da akıl sahipleri olarak vafsetmiştir.⁷⁵ Nitekim “Söylenenleri dinleyip de en güzeline uyan kullarımı müjdele! İşte Allah'ın doğru yolu buldurduğu kimseler onlardır, asıl akıl iz'an sahipleri de onlardır.”⁷⁶ âyetinde de emirlerine uyan kimseleri akıl sahipleri olarak zikretmiştir.

⁶⁶ Langford, *age.*, s. 119.

⁶⁷ Karabulut, *age.*, c. I, s. 54, 104-105.

⁶⁸ el-Mekkî, *age.*, c. I, s. 390; c. II, s. 56, 342. Ebû Tâlib el- Mekkî, başı olmayan birinin bedenini de olmayacağını bundan dolayı kafanın bedendeki işlevinin çok önemli olduğunu söylemiştir. el-Mekkî, *age.*, c. II, s. 206, 381.

⁶⁹ Zâriyat 51/56.

⁷⁰ el-Muhâsibî, *age.*, s. 267; el-Mekkî, *age.*, c. I, s. 390; c. II, s. 56, 342.

⁷¹ el-Mekkî, *age.*, c. III, s. 292.

⁷² Ebû Bekr Kelâbâzî, *et-Taarruf li Mezhebi Ehli't-Tasavvuf*, Dâru'l-Kütübî'l-İlmiyye, Beyrut, 2011, s. 69.

⁷³ Attâr, *age.*, s. 289.

⁷⁴ el-Muhâsibî, *age.*, s. 28.

⁷⁵ el-Muhâsibî, *age.*, s. 74, 110; el-Mekkî, *age.*, c. I, s. 344; c. III, s. 224.

⁷⁶ Zümer 39/18.

Ay'ın güneşin ışığıyla aydınlık vermesi gibi akıl da kalbin nûruyla yolunu bulmaktadır. Nitekim Hz. Peygamber (a.s) de “Müftîler fetva vermiş olsalar dahi sen fetvayı kalbine sor”⁷⁷ buyurarak kişiyi kalbinin fıkına yönlendirmiş ve kalbi, hüküm bakımından müftîlerin fetvalarının önüne geçirmiştir. Eğer kalp ilmi, fıkın hakiki boyutu olmasaydı Hz. Peygamber, soru sahibini fetva verenlerin yanı sıra kalbinin fetvasının sormaya da yönlendirmez ve onun fetvasının güvenilirliğini teyit ettirmezdi.⁷⁸

İbn Abbas (r.a), “Bunların kalpleri vardır ama onlarla kavrayamazlar.”⁷⁹ âyetinin tefsirinde “fık” kelimesine, “yani anlamazlar” diyerek “anlama, fehm” manası vermiştir. Bu âyette de anlama fiili kalbe nispet edilmiştir. Anlama ve kavrama manasında kullanılan “fık” kelimesi, dil fıkı olan “beyân” ı değil; kalp fıkını izah eden bir kelimedir ve Arapların dilinde kalbî fiillerden görülmektedir.⁸⁰

Kalbin verdiği bilgiye “mârifet ve irfan”; aklın verdiği bilgiye ise “ilim” denilir. Mârifetin kaynağı sezgiyken ilmin kaynağı istidlaldır. Mârifet tasavvufî, ilim zâhirî bilgidir. Sûfiler kalp ve keşfle elde ettikleri bilgilere mârifet; akıl ve istidlalle elde ettikleri bilgilere ilim derler, mârifet demezler. Naklî ve şer’î bilgilere de ilim derler.⁸¹ Kalbin koklama melekesine düşenler ilim yani fikir olurlar. Uzvî aklın aşılmasıyla oluşan bu akıl, kazanılmış yani müktesep akıl olup süresi bakımından en kısası, çilesi bakımından da en kolaydır.⁸²

Allah Teâlâ’yı bilmek, bütün ilimlere bedelken; diğer bütün ilimleri bilmek, Allah Teâlâ’yı bilmeye denk değildir. Zira yakîn, bütün ilimlerin özü ve hakikatidir. Bundan dolayı da diğer ilimler, yakîn ilminden müstağni kalamazlar.⁸³ Her ne kadar fiziki olarak aklın mekânı beyin olsa da sûfilerin genel kanaatine göre akletme yetisi kalbe aittir. Hz. Peygamber’in (a.s) “...sen fetvayı kalbine sor.”⁸⁴ emri de bunu desteklemektedir. Aynı şekilde İbn Abbas (r.a) da “Bunların kalpleri vardır ama

⁷⁷ Dârimî, Büyû’, 2; İbn Hanbel, IV/227, 228.

⁷⁸ el-Mekkî, age., c. I, s. 392; c. II, ss. 78-79. Ayrıca bkz. Süleyman, *İslâm Düşüncesinin Yapısı Selef/Kelâm/Tasavvuf/Felsefe*, Dergâh Yay., İstanbul, 2017, s. 117.

⁷⁹ A’râf 7/179.

⁸⁰ el-Mekkî, age., c. I, s. 411; c. II, s. 78, 123.

⁸¹ Kuşeyrî, age.(2017), s. 398.

⁸² el-Mekkî, age., c. I, s. 411, 389.

⁸³ el-Mekkî, age., c. II, s. 92, 93. Yakîn, kalple görme olarak zikredilmektedir. Bkz. el-Muhâsibî, age., s. 95.

⁸⁴ Dârimî, Büyû’, 2.

onlarla kavrayamazlar.”⁸⁵ âyetinin tefsirinde “fıkh” kelimesine, “yani anlamazlar” diyerek “anlama, fehm” manası vermiştir.⁸⁶ Burada da anlama fiili kalbe nispet edilmiştir. Nitekim Basra ulemâsından bir zata göre de kalpteki iki boşluktan biri olan fuâd, aklın bulunduğu kısımdır.⁸⁷

1.1.4. Beş Duyu (Göz, Kulak, Burun, Deri ve Dil), Ağız, Dudak ve Diş

“Sağlam düşünce ve inanç sahipleri için yeryüzünde açık kanıtlar vardır. Hatta kendinizde de. Hiç görmüyor musunuz?”⁸⁸ ; “Onlara çevrelerinde ve kendilerinde bulunan kanıtlarımızı hep göstereceğiz.”⁸⁹ gibi âyetlerde de ifade edildiği üzere Hak Teâlâ’nın insanlara bir şeyi göstermesi, Ebû Serrâc et-Tûsî’nin de söylediği gibi eşyayı birbirinden ayırmayı sağlayan beş duyu organıyla olur.⁹⁰ Ali b. Osman el-Cüllâbî el-Hücvîrî beş duyuyla ilgili daha detaylı bilgiler vermiştir. Ona göre, bütün bilgiler görme, işitme, tatma, koklama ve dokunma hislerine sahip beş duyu organıyla elde edilir. Bu beş duyu organı, ilmin elde edilmesinde aracılardır. Bunlardan dördünün vücutta özel bir yeri varken; beşincisi tüm vücuda yayılmıştır. Yüzdeki gözler, şehâdet âlemindeki görme vasıtasıdır. Oluşumlar ve renklerin görülmesini sağlar. Kulak, seslerin işitilme mahallidir. Boğaz ve dil tat alma uzvuyken; burun koku alma organıdır. Dokunma duyusuna sahip olan derinin ise özel bir yeri yoktur, tüm organlara yayılmıştır. Sertlik-yumuşaklık, sıcak-soğuk gibi hislerin algılanmasını sağlamaktadır.⁹¹ *Kûtu’l-Kulûb*’ta bebeğin, esas derisiyle değil de; al renkli ince bir deriyle dünyaya geldiğine dair diğer klasiklerde yer almayan farklı bir detay mevcuttur.⁹²

el-Mekkî, kulak, göz ve kalplerin ilim elde etme vasıtaları ve ilim yolları olduğu, bunlarla bilgiye ulaşılacağını belirtmiştir. Nitekim şu âyet-i kerîme de bu organların ilim elde etme araçları olduğunun delili mahiyetindedir:⁹³ “Sizler hiçbir şey bilmez bir durumdayken Allah sizi analarınızın karnından dışarı çıkardı;

⁸⁵ A’râf 7/179.

⁸⁶ el-Mekkî, *age.*, c. I, s. 411.

⁸⁷ el-Mekkî, *age.*, c. I, s. 412; c. III, s. 174.

⁸⁸ Zâriyat 51/20-21.

⁸⁹ Fussilet 41/53.

⁹⁰ Es-Serrâc, *age.*, s. 315.

⁹¹ Hücvîrî, *age.*, s. 351, 383, 448; el-Mekkî, *age.*, c. I, s. 425.

⁹² el-Mekkî, *age.*, c. III, s. 70.

⁹³ el-Mekkî, *age.*, c. II, s. 32.

şükredesiniz diye size kulaklar, gözler, kalpler verdi.”⁹⁴ Bir başka âyette de Hak Teâlâ, konuşmayı insan için bir nimet saymış dudaklarla dili beraber zikrederek: “Ona iki göz, bir dil ve iki dudak vermedik mi?” buyurmuşlardır.⁹⁵ İşitme ve görme ilim elde etmek için ne kadar mühimse insan için anladıklarını aktarabilme yani konuşabilme yetisi de o kadar mühimdir. Bu sebepten olsa gerek Ebû Tâlib el-Mekkî, dudaklar ve dilin konuşmanın gerçekleştiği ortamın unsurları olduğundan bahsetmiş ve bunu biraz da detaylandırarak: Harfleri, dudakların şekillendirip dilin de sözün ortaya çıkmasını sağladığından; insanın dudakları ve dilinin vasıtasıyla konuşabildiğinden, bunlardan birinin olmamasının konuşmayı imkânsız hale getireceğinden söz etmiştir.⁹⁶ Âyette de konuşma hususunda iki dudağın birden zikredilmiş olması konuşmanın ancak ikisiyle tamamlanabilmesi sebebiyledir. Ebû Tâlib el-Mekkî, beş duyu organından bazılarına dair bedende bulundukları yerle ilgili hususi bir bilgi daha aktarmıştır: Her şeyin iki ucu ve bir ortasının mevcuttur. Vücudun uçları da: işitme, görme, konuşma organları, avret mahalli ve ayaklardan teşekkül etmektedir.⁹⁷

Bu beş duyudan her birinin vücutta ayrı bir konumu, işlevi söz konusudur ve farklı özelliklere sahiptirler. Mesela burunda bulunan iki deliğin de farklı vazifeleri vardır. Bunlardan birisi koku alma duyusunu sağlarken; diğeri ise uyurken, yemek yerken ve su içerken ağız kapalı olduğundan kalbe ve ciğerlere hava gitmesini sağlamaktadır.⁹⁸ Vücutta hepsinin önemli bir fonksiyonu vardır ve biri diğerinin boşluğunu tamamlayamamaktadırlar. Fakat bir kıyasa tabi tutulduklarında eğitimde işitmenin görmeden daha önemli bir pozisyona sahip olduğu söylenmiştir. Âyet ve hadîslerde de⁹⁹ işitmenin görme yetisinden önce zikredilmiş olması bunu kanıtlar mahiyettedir. Ayrıca Embriyoloji ilmi de “ceninde duymanın, görmeden önce oluşumunu tamamladığı” bilgisini ortaya koymuştur.¹⁰⁰

⁹⁴ Nahl 16/78.

⁹⁵ Beled 90/8-9.

⁹⁶ el-Mekkî, *age.*, c. III, s. 416.

⁹⁷ el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 86.

⁹⁸ Karabulut, *age.*, c. I, ss. 54-55.

⁹⁹ İnsân 76/2; Secde 32/9; Mülk 67/23; Hz. Âişe’den rivayet edilen bir hadîste işitme görmeden önce zikredilmektedir: Hz. Âişe (r.a): Rasûlullah (a.s) secde: “Alnım güç ve kuvvetiyle yaratana, işitme ve görmesini ayırana secde etti.” diye dua ederdi buyurmaktadır. Ebû Dâvud, Sücûd, 7.

¹⁰⁰ Necati, *Hadis ve Psikoloji*, ss. 235-236.

1.1.5. Mide

Gıdaların hazmedilmesi yemeğin ardından öncelikle midede başlamaktadır. Bu sebepten “sindirim ilk durağıdır.” denilebilir.¹⁰¹ Ebû Bekr Dukkî (v. 363/973) mideye dair “yenilen gıdaların toplandığı yerdir.” ifadesini kullanmıştır.¹⁰² Ebû Tâlib el-Mekkî midenin anatomik yapısına, işleyişine dair de şunları söylemiştir: Bedenen sıhhatli olan kişinin midesi, kendine gönderilen her türlü gıda için bitkinin tabiatının zıttı olan salgı salgılar. Yani, yenilen gıda sıcak ise mide soğumakta, kuru ise de ıslanmaktadır. Böylece tabiatlar dengelenmekte ve vücudun dengesi korunmaktadır ki midesi bu şekilde çalışan insanın vücudu sağlıklı olmaktadır. Hasta olan kişinin midesi ise, mideye gelen besinlerin tabiatı ile aynı tabiata sahip olmaktadır. Buna bağlı olarak da midenin yaratılış karakteri bozulmaktadır. Bu bozulma, vücudun her yerine ulaşan damarlar aracılığıyla her yere ulaşmakta ve bundan da her uzuv ve organ etkilenmektedir. Uzuvarı, tabiatlarına ters düşen tabiatlar kapladığından dolayı da vücut hastalanmaya başlamaktadır.¹⁰³ Mekkî’ye göre diğer organlarla kıyaslandığında tam ortada bulunan mide, bedenin havuzu gibidir. Damarlar ona doğru giderler. Mide sağlıklı olduğunda ona gelen damarlar da sıhhatli olurlar. Mide hasta olduğunda ona gelen damarlar da hastalıklı olurlar.¹⁰⁴

Ebû Tâlib el-Mekkî, mideyle alakalı genel olarak herkesçe bilinen bilgilerden çok daha farklı bilgiler aktarmıştır. Misal: Mide dört farklı tabiatı en iyi şekilde dengeleyen organ olduğundan;¹⁰⁵ Allah Teâlâ’nın dünya meyvelerini mideyi çalıştırıcı özellikte sert ve posalı yarattığından, mide bu posalı olan şeyleri çıkarmak için çalışmaya başladığından bahsetmektedir.¹⁰⁶ Bu hususu biraz daha detaylandırarak, aşırı yemek yiyen ve ardından da istifra ederek midesini boşaltan kimseler için şöyle bir riskin olduğunu da belirtmiştir. Böyle bir durumda insanın

¹⁰¹ Altıntaş, *age.*, s. 212.

¹⁰² Kuşeyrî, *er-Risâletü'l-Kuşeyriyye fî 'İlmi't-Tasavvuf*, s. 412; Karabulut, *age.*, c. II, s. 591.

¹⁰³ el-Mekkî, *age.*, c. IV, ss. 80-81.

¹⁰⁴ el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 86, 426.

¹⁰⁵ el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 80. Bu dört unsur: rutubet, kuruluk, sıcaklık ve soğukluktur. Detaylı bilgi için bkz. *age.*, c. IV, ss. 80-81.

¹⁰⁶ el-Mekkî, *age.*, c. II, s. 391.

midesi, ineğin ota alışması gibi istifra etmeye alışabilir ki bu da midenin içerisinde bir şey tutamamasına sebep olan kötü bir alışkanlıktır.¹⁰⁷

Yemek esnasında içilen su için “midenin debbağı” denilmiştir ki bu, tıbben de doğru görülmektedir. Ama yemeğin başında su içmemeye, yemek sırasında veya sonrasında da dozu kaçırmamaya dikkat etmek gerekir. Bir yere dayanarak bir şey içmek de mide için sakıncalı görülmüş, tıbben de tavsiye edilmemiştir.¹⁰⁸ Mideyle alakalı olarak Tıbbî bilgilerden de faydalanılmıştır. Misal olarak: Yenilen şeyler, mideden altı saatten önce çıktığında mide açısından uygun olmadığı gibi, orada yirmi dört saatten fazla kaldığında da mideye zarar vermektedir.¹⁰⁹

Gazzâlî, bedeni teşkil eden organları: asıl organlar, yardımcı organlar ve asıl organları tamamlayarak süsleyen şeyler şeklinde üç kısma ayırmış ve mideyi de damarlar, sinirler ve bunlarla ilgili olan organlarla beraber yardımcı organlar kısmında saymıştır.¹¹⁰

Mide, killet-i taâm ile ilgili organ olması, insanın yediği ve içtiğinin mânevî dünyasını etkilemesi gibi sebeplerden olsa gerek sûfiler mideyle alakalı farklı bilgilere yer vermiş ve bazı noktalarda detaya girmişlerdir. Günümüz Tıbbı da mide sağlığına dair dikkat edilmesi ve kaçınılması gereken pek çok unsur saymışlardır. Çok sık yemek, çok az veya çok fazla yemek, çok sıcak veya çok soğuk yemek, yeteri kadar çiğnememek, alkol kullanmak gibi şeyler mideye çok zarar vermektedir.¹¹¹

Tasavvuf Klasiklerinde geçen bilgilerden bazıları günümüz Tıbbının da kabul ettiği verilerdir ki Ebû Tâlib el-Mekkî'nin istifra etmekle alakalı verdiği bilgi bunlardandır. Midenin içinde bir şey tutamayacağını söyleyen el-Mekkî'nin tespitini günümüz Tıbbı detaylandırmış ve: kusmanın en önemli zararının mideyi zayıflatması, diş ve göğüs bölgesinde ağırlara neden olması gibi zararlarını da söylemiştir.¹¹²

¹⁰⁷ el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 145.

¹⁰⁸ el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 111.

¹⁰⁹ el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 140.

¹¹⁰ Gazzâlî, *İhyâ-u Ulûmi'd-Dîn*, c. I, s. 61.

¹¹¹ Denizkuşları, *age.*, s. 73.

¹¹² Altıntaş, *age.*, s. 215.

1.1.6. Karın

Ebû Tâlib el-Mekkî, insan karnını kırışleri olan bir uda benzetmiştir. Sesinin güzelliğini hafif ve ince olmasına borçlu olan ud, nasıl ki içi dolu olduğunda ağırlaşır ve ses çıkarmaz; boş olduğunda ise güzel bir ses çıkartır; insanın içi de böyledir. İnsanın karnının boş olması kalbi için daha iyidir ve bu, kalbin devasıdır. Karnının boş olması kişinin mânevî olarak kalbini etkilediği gibi Kur’ân tilâvetini, kıyâmını, gece ibadetini hatta uyku durumunu bile etkilemektedir.¹¹³

Ebû Tâlib el-Mekkî’nin karına dair verdiği diğer bilgiler de ceninin ana karnındaki durumuna dairdir. Kur’ân’da da ceninin, hamileliğin ilk evresinden doğuma kadar olan süreçte geçirdiği safhalar farklı detaylarla anlatılmaktadır.¹¹⁴ İnsanın anne karnında geçirdiği yedi evre âyette şöyle anlatılmaktadır: “Gerçek şu ki biz insanı çamurdan alınmış bir özden yaratıyoruz. Sonra onu sağlam bir korunakta nutfeye haline getiriyoruz. Ardından nutfeyi (döllenen yumurta) alakaya (rahimde asılıp beslenen embriyo) çeviriyor, alakayı şekilsiz et (görünümünde) yapıyor, bu etten kemikler yaratıyor, daha sonra da kemiklere adale giydiriyoruz; nihayet onu bambaşka bir varlık halinde inşa ediyoruz. Yapıp yaratanların en güzeli olan Allah çok yücedir.”¹¹⁵; “...biz sizi topraktan, sonra nutfeden, sonra alakadan, sonra belli belirsiz et parçasından yarattık ki size (kudretimizi) açıkça gösterelim...”¹¹⁶

Ebû Tâlib el-Mekkî, kulun rızkının ana karnında yaratılmasından itibaren asla kesilmeyeceğinden söz ederken ceninin ana karnındayken aldığı gıda, hayız kanından süzülüp çıkarılan bir besindir. Vücudu da bu şekilde can bulur. Midesi, kordonla ana karnına bağlıdır ve bununla hayatını devam ettirmektedir.¹¹⁷

Ebû Tâlib el-Mekkî’nin izahlarına göre kadınların en yoğun olarak hamile kaldıkları dönem, hayızdan temizlenmelerinin hemen sonrasındaki zamandır ki çocuğun en sıhhatli olacağının umulduğu dönem de bu dönemdir. Âyette¹¹⁸ de

¹¹³ el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 92; Kuşeyrî, *age.*(2017), s. 128, 401.

¹¹⁴ Mü’minûn 23/12-14; Hac 22/5; Zümer 39/6; İnsân 76/2. Âyette geçen evrelerin detayları için bkz. M. Osman Necati, *Kur’an ve Psikoloji*, trc. Hayati Aydın, Fecr Yayınevi, Ankara, 1998, ss. 219-223.

¹¹⁵ Mü’minûn 23/12-14.

¹¹⁶ Hac 22/5. İnsanın yaratılışına dair husus kibir bahsiyle ilişkilendirilerek detaylıca anlatılmıştır. Bkz. el-Muhâsibî, *age.*, ss. 416-418.

¹¹⁷ el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 167; Attâr, *age.*, s. 260.

¹¹⁸ Bakara 2/222.

temizlenmenin hemen ardından beraber olma emrinin verilmesi, bu sürecin doğum için en uygun vakit olduğunun delili niteliğindedir. Kadınların temiz olmadığı günlerde ise onlardan uzak durulması gerektiği emredilmektedir. Çünkü bu dönemde hamile kalındığında çocuğun akılsız, deli, hastalıklı ve engelli olarak dünyaya gelme ihtimalleri yüksektir.¹¹⁹

1.2. NEFS, RUH VE ÖLÜM

1.2.1. Nefs

İnsanın kendisi, özü, kötü huyların ve süflî arzuların kaynağıdır.¹²⁰ Çeşitli âyetler de¹²¹ nefsin, bu eğrilmeye müsait yapısından bahsetmektedir.¹²² Hz. Peygamber dahi, nefsinin arındırılması,¹²³ göz ucuyla kadar bile olsa nefsinin eline bırakılmaması niyazında bulunmuştur.¹²⁴

Muhâsibî'ye göre arzuların kaynağı olan nefis, insana şerri telkin etme ve hevâyî emretme tabiatına sahiptir ve kötülüklerin kaynağıdır.¹²⁵ Bir nefes dahi olsa başıboş bırakıldığında doğrudan ayrılıp günaha düşmeye meyillidir. Bundan dolayı da sürekli onunla ilgilenmek ve ona sahip çıkmak gerekmektedir. Onu murâkabe ederken, tabiri caizse ona göz kulak olurken de nefsin hiçbir zaman ölmeyeceği, tabiatının da olduğu gibi kalacağı akıldan çıkarılmamalıdır.¹²⁶ Kuşeyrî'de bu hususta Muhâsibî ile aynı görüştedir. Her iki sûfiye göre de nefis bir kapı aralığı bulduğunda, engellendiği zevklerini iki katıyla elde etmek için zaman kollamaktadır.¹²⁷ Nitekim

¹¹⁹ el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 334; Şemsüddin Muhammed İbn Ebû Bekr İbn Eyyûb İbn Kayyim el-Cevziyye, *Peygamberimizin Sağlık Öğütleri (Tıbbî Nebevi)*, çev. Yusuf Ertuğrul, Hikmet Neşriyat, İstanbul, t.y., s. 320. Ebû Tâlib el-Mekkî bu hususa dair “sağlıksız ekim” tabirini kullanmış ve bu husus tarla ekimine benzetmiştir. Tarlanın ekilmesinde belli bir mevsim ve yer şartları aranmakta; şartlar uygun olmadığında ekilen mahsul bozuk ve verimsiz olmaktadır. Bu dönemde “yaklaşmayın” emrine uyulmadığında çocuğun hastalıklı veya akıl noksanı olarak dünyaya gelme ihtimali söz konusudur. Detaylı bilgi için bkz. el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 334. Kadınların temiz olmadığı günlerde ise onlardan uzak durulması gerektiği emredilmektedir. Halûk Nurbaki, *Sonsuz Nur*, Damla Yayınevi, İstanbul, 1997, ss. 39-40. Kadına zararlıdır ve hastalığa neden olur. Altıntaş, *age.*, s. 248.

¹²⁰ Süleyman Uludağ, “Nefs”, *DİA*, c. XXXII, TDV Yay., İstanbul, 2006, s. 526.

¹²¹ Kâf 50/16; Necm 53/32.

¹²² el-Mekkî, *age.*, c. II, s. 204.

¹²³ Müslim, Duâ, 73.

¹²⁴ Ebû Dâvûd, Edeb, 110.

¹²⁵ el-Muhâsibî, *age.*, s. 371, 347; el-Mekkî, *age.*, c. I, s. 390; c. III, s. 9; Hücvîrî, *age.*, s. 301.

¹²⁶ el-Muhâsibî, *age.*, ss. 29-30, 113, 371, 472. el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 36; Kuşeyrî, *age.*(2017), s. 239.

¹²⁷ el-Muhâsibî, *age.*, s. 188, 540; Kuşeyrî, *age.*(2017), s. 178.

Kuşeyrî'nin şu dedikleri de nefsin bu tabiatını açıklamaktadır: Nefs, fıtratı gereği hercaidir, sağa sola kayma veya zaaf gösterme potansiyeline sahiptir.¹²⁸

Muhâsibî ve Ebû Tâlib el-Mekkî, nefsin serbest bırakıldığında azgınlaşarak insanı ele geçireceğini veyahut da bunun tam tersinin olacağını: Aklın, hevaya uymaması sebebiyle nefsin de heva ve arzusundan geri durmak mecburiyetinde kalacağını söylemişlerdir. O vakit kişi dirayetli olup kuvvetini ve iradesini kullanarak nefsin kendisine boyun eğdirebilir.¹²⁹ Buradan her iki sūfinin de nefsin eğitilebileceği kanaatine sahip oldukları da anlaşılmaktadır.

Ebû Tâlib el-Mekkî'de nefsin yaratılışı gereği hareketli bir tabiata sahip olduğundan¹³⁰ ve nefsin dört farklı sıfata müptelâ olduğundan bahsetmiştir. Bunlardan ilki: Rubûbiyet sıfatlarının, kibir, azgınlık, övülmeyi sevme, ululanma isteği ve zenginlik gibi tezahürler karşısında kendini göstermesidir. İkinci olarak nefis: kandırma, hile yapma, haset ve gıybet gibi şeytan ahlakından olan sıfatlara müptelâdır. Üçüncü olarak: yemeyi, içmeyi ve cinsî münasebeti sevme gibi hayvânî tabiatlara müptelâdır. Bunlarının yanı sıra dördüncü olarak da: korku, tevazu ve alçakgönüllülük gibi kulluk sıfatlarına da sahip olabilir.¹³¹

1.2.2. Ruh ve Sır

Allah tarafından bedene üflenmiş bir nefes olan ruh,¹³² bedene canlılık veren latîf bir cisimdir.¹³³ Esrarlı bir tarafının olmasından mülhem olsa gerek Kur'ân'da da ruhla ilgili detay verilmemiştir ki bu âyette de ifade edilmiştir: “Sana ruhtan soruyorlar. De ki: Ruh, Rabbimin emrindendir ve size pek az bilgi verilmiştir.”¹³⁴

Cüneyd-i Bağdâdî (v. 297/909) de bu minvalde, ruhla ilgili bilgileri Allah'ın kendine tahsis ettiğini ve yaratılmışlardan hiçbirini buna vakıf kılmadığını söylemiştir.¹³⁵ Vâsıtî (v. 320/932) ruhun, yaratılmışlara can veren ruh ve kalpleri

¹²⁸ Kuşeyrî, *age.*(2017), s. 122.

¹²⁹ el-Muhâsibî, *age.*, s. 267, 371; el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 331.

¹³⁰ el-Mekkî, *age.*, c. I, s. 292; c. III, s. 47.

¹³¹ el-Mekkî, *age.*, c. I, s. 297.

¹³² Işık, *age.*, s. 149.

¹³³ Gazzâlî, *İhyâ-u Ulûmi'd-Dîn*, c. I, s. 237.

¹³⁴ İsrâ 17/85.

¹³⁵ Kelâbâzî, *et-Taarruf li Mezhebi Ehli't-Tasavvuf*, s. 73.

aydınlatan ruh olmak üzere iki çeşit olduğunu söylemiştir. Ebû Nasr Serrâc et-Tûsî’de aynı kanaatte olduğundan eserinde buna yer vermiştir.¹³⁶

Ruh, bedene canlılık verdiği gibi her ikisi de birbirini etkilemektedir. Hâris el-Muhâsibî, insanı çevreleyen hava, yiyip içtikleri, uyku ve uyanıklık süresi, hareket ve durağanlığı, psikolojik durumları gibi insan sağlığını etkileyen pek çok durum söz konusu olduğundan bahsetmiştir.¹³⁷ Muhâsibî’nin saydığı bu hususlar dikkatle incelendiğinde de ruh ve bedenin birbirlerini her yönden etkileyen ve birbirinden ayrılamayan iki unsur olduğu görülecektir. Ruhun elle tutulamayıp, gözle görülemeyen bir yapıya sahip olması bedene olan tesirini ortadan kaldırmayacaktır.

Hücvîrî’nin ifadesiyle beden, ruhun meskenidir¹³⁸ ve ruh sayesinde diridir.¹³⁹ Nitekim ruhu olmayan beden cansız bir madde gibidir.¹⁴⁰ Ebû Bekr Kelâbâzî’nin (v. 380/990) tabiriyle de ruh bedene can veren hoş bir rüzgâr gibidir.¹⁴¹

Ruhla ilgili hususlardan biri de ruhun mahlûk olup olmadığıdır ki bu konu sûfiler nezdinde de tartışılan meselelerdendir. Ebû Nasr Serrâc et-Tûsî, Ebû Bekr Kelâbâzî’ye (v. 380/990) ve sûfilerin çoğunluğuna göre ruhların hepsi yaratılmıştır.¹⁴² Kuşeyrî de ruhun mahlûk olduğunu kabul etmiş ve konuyu böyle izah etmiştir.¹⁴³ Gazzâlî de bu hususta sûfilerin çoğunluğuyla aynı kanaattedir ve latîf bir varlık olan ruhun kıdemine inanan kimseleri cahiller olarak nitelemiştir.¹⁴⁴

1.2.3. Ölüm

¹³⁶ Es-Serrâc, *age.*, s. 256.

¹³⁷ Küçük, “Giriş: Tasavvufun Mahiyeti, Tarihçesi ve Hâris el-Muhâsibî”, Hâris el-Muhâsibî, *er-Riâye Nefs Muhasebesinin Temelleri*, trc. Hülya Küçük-Şahin Filiz, İnsan Yay., İstanbul, 2020, s. 35; el-Cevziyye, *age.*, ss. 276-277.

¹³⁸ Hücvîrî, *age.*, s. 261. Bir bakış açısıyla beden, bu dünyada kaçılmaya çalışılan bir zindan gibi olsa da bir başka bakış açısıyla Hakka doğru olan yolculukta kişinin yoldaşısıdır. Detaylı bilgi için bkz. Seyyid Hüseyin, *Gülşen-i Hakikat-Tasavvuf Geleneğinin Vizyonu ve Vadettikleri-*, çev. Nurullah Koltas, İnsan Yay., İstanbul, 2015, s. 125.

¹³⁹ Es-Serrâc, *age.*, s. 256; Hücvîrî, *age.*, s. 333, 366; Karabulut, *age.*, c. II, s. 550.

¹⁴⁰ Hücvîrî, *age.*, s. 157, 326, 333.

¹⁴¹ Kelâbâzî, *et-Taarruf li Mezhebi Ehli’t-Tasavvuf*, s. 74.

¹⁴² Es-Serrâc, *age.*, s. 518; Ebû Bekr Kelâbâzî, *Doğuş Devrinde Tasavvuf Ta’arruf*, haz. Süleyman Uludağ, Dergâh Yay., İstanbul, 2019, s. 111.

¹⁴³ Kuşeyrî, *age.*(2017), s. 87; Kelâbâzî, *age.*, s. 111; Kuşeyrî, *age.*, s. 87, 89.

¹⁴⁴ Gazzâlî, *İhyâ-u Ulûmi’d-Dîn*, c. I, s. 237.

Hayatın zıttı olan ölüm, ruhun bedenden ayrılmasıyla kişinin maddî hayat kaynağını kaybetmesidir.¹⁴⁵ Tıbbî bir terim olarak ise ölüm, dolaşım ve solunumun yani tüm yaşamsal işlevlerin durmasıyla belirgin olan durumdur. Kısaca ifade etmek gerekirse, canlılığın kaybıdır.¹⁴⁶ Çeşitli âyetlerde de ölümle ilgili, ölümün her canlı için kaçınılmaz bir son olduğundan¹⁴⁷ bahsedilmiştir. Hz. Peygamber (a.s) de bu hakikati: “Ölüm dışında her hastalığın bir ilacı vardır.”¹⁴⁸ diyerek dile getirmişlerdir. Bir hadîslerinde ölümü “lezzetleri yok eden”¹⁴⁹ olarak tanımlamıştır. Kendisine sorulan: “Mü’minlerin hangisi daha akıllıdır?” sorusuna da “Ölümü en çok hatırlayan ve ölümden sonrası için en güzel şekilde hazırlananlar en akıllı olanlardır.” şeklinde cevap vermişlerdir.¹⁵⁰ Hz. Peygamber, öldükten sonra vücudun akıbetine dair şunları söylemiştir: Beden çürür, kemiklerin içi boşalır; kuyruk sokumu kemiği hariç bütün beden toprak olur.¹⁵¹

Mutasavvıflar da ölümü ıztırâî ve irâdî olmak üzere ikiye ayırmışlardır. ıztırâî ölüm, ruhun bedenden ayrılması anlamına gelen biyolojik ölümken; irâdî ölüm, nefsin istek ve arzularına gem vurma, onu denetin altında tutma manasına gelir ki “Ölmezden evvel ölmek”¹⁵² hadîsiyle de bu kastedilmektedir.¹⁵³ Sûfilerin, ölümü ve sonrasını çokça düşünceleri, ölmeden önce ölmeye yani nefsi etkisiz hale getirip kötü duygu ve düşüncelerden fânî olmaya götürmüştür. Bunun bir sonucu olarak da killet-i taam, killet-i menâm ve killet-i kelâm yolunu tercih etmişlerdir.¹⁵⁴

Muhâsibî, ruhun bedenden çekildiğindeki acının insanın ateşler içinde yanmasındakinden daha şiddetli olduğunu, bedeninin de ancak ruhla birlikte olduğunda acı duyabildiğinden bahsetmiş ve ıztırâî ölümün nasıl gerçekleştiğini şöyle izah etmiştir: Can (ruh), bedenden yavaş yavaş çekilir. Ruh bedenden çıkarken, bedende

¹⁴⁵ Salime Leyla Gürkan, “Ölüm”, *DİA*, c. XXXIV, TDV Yay., İstanbul, 2007, s. 32.

¹⁴⁶ Utkan Kocatürk, *Açıklamalı Tıp Terimleri Sözlüğü İngilizce, Latince, Grekçe Tıp Terimlerinin Dilimizdeki Açıklamalı Karşılıkları*, Sevinç Matbaası, Ankara, 1984, s. 197.

¹⁴⁷ Âl-i İmrân 3/185; Nisâ 4/78; Enbiyâ 21/34-35; Zümer 39/30; Cum’a 62/8.

¹⁴⁸ Tirmizî, Tıbb, 22.

¹⁴⁹ Nesâî, Cenâiz, 3.

¹⁵⁰ İbn Mâce, Zühd, 31.

¹⁵¹ Buhârî, Tefsir, 39; Müslim, Fiten, 141.

¹⁵² Tirmizî, Zühd, 20.

¹⁵³ Muhâsibî, *age.*, s. 171.

¹⁵⁴ Süleyman Uludağ, “Ölüm”, *DİA*, c. XXXIV, TDV Yay., İstanbul, 2007, s. 38.

güç ve takatten hiçbir şey kalmaz. Damarlardan sonra uzuvlar peşinden de organlar ölür.¹⁵⁵

Kuşeyrî ölüm bahsinden söz ederken Hâtemü'l-Âsam'ın (v. 237/851) tasnifine yer verilmiş ve bu yola girenlerden ölümün bu dört türünü elde etmeleri istenmiştir. Hâtem'in ifadesiyle ölüm; Beyaz ölüm (açlık); kara ölüm (halkın eza ve cefasına tahammül etmek); kızıl ölüm (heva ve hevese karşı koyarken, her türlü ayıp ve kusurdan uzak halis ameldir.); yeşil ölüm (yamanın üzerine yama atılan hırkadır) olmak üzere dört çeşittir. Hâtem “bizim mezhebimize (Tasavvuf yoluna) giren ölümün bu dört çeşidini edinsin.” demiştir.¹⁵⁶

Sûfiler nezdinde asıl ölüm kalbin ölümüdür. Ebû Tâlib el-Mekkî'de asıl ölümlerin dünyaya rağbet edenler olduğu kanaatindedir ki bu hususta Hz. İsa'nın (a.s) sözlerine yer vermiştir. Hz. İsa (a.s) ölümlerle oturulduğu takdirde kalplerin öleceğini söylemiş ve onlarla oturulmamasını tavsiye etmiştir. Ölümlerin kimler olduğu sorulduğunda da: “Dünyayı sevip, ona rağbet edenlerdir.” demiştir.¹⁵⁷ Bu örnek de ölümün sûfiler nezdinde farklı bir manaya geldiğini veciz bir şekilde ortaya koymaktadır. Bu hususta Kuşeyrî'de aynı kanaattedir. O da sağ iken ölenlerin ölü sayılacağını; öldükten sonra huzura kavuşan kimselerin ölü sayılmayacağını söylemiştir.¹⁵⁸

Sûfilerin temel meselesi kalp ve kalbe dair ahvaldir. Asıl gayeleri de ruh bedenden ayrılmadan kalbe can vermektir. Bundan dolayı kalbin nasıl dirileceğine dair bilgiler vermişlerdir. Kuşeyrî, *Risâle*'de bu hastalığın reçetesini dile getirmiştir: Günde 40 defa ya hay, ya kayyûm, lâ ilâhe illâ ente demenin kalbin ölmesine mani olacağı ve kalbi ihyâ edeceği söylenmiştir.¹⁵⁹ Hücvîrî, zenginlerle sohbet etmenin de kalbin ölüm hastalığına tutulmasına neden olacağını söylemiştir.¹⁶⁰

¹⁵⁵ Ebî Abdillâh el-Hâris b. Esed el-Muhâsibî, *er-Riâye li Hukûkillah*, thk. Abdülkâdir Ahmed Atâ, Dâru'l-Kütübü'l-İlmiyye, Beyrut, t.y., ss. 138-139.

¹⁵⁶ Kuşeyrî, *er-Risâletü'l-Kuşeyriyye*, ss. 393-394. Aynı bilgi için bkz. Abdurrahman Câmî, *Nefahâtü'l-Üns Evliyâ Menkabeleri*, trc. ve şerh Lâmiî Çelebi, haz. Süleyman Uludağ-Mustafa Kara, Marifet Yay., İstanbul, 1995, s. 192.

¹⁵⁷ el-Mekkî, *age.*, c. I, s. 339.

¹⁵⁸ Kuşeyrî, *age.*(2017), s. 149.

¹⁵⁹ Kuşeyrî, *er-Risâletü'l-Kuşeyriyye*, s. 368.

¹⁶⁰ Hücvîrî, *age.*, s. 221.

Aktarılan bilgiler düşünüldüğünde sûflere göre ölenin yalnızca ruhun bineği olan beden olduğu görülecektir. Çünkü ruh için ölüm hürriyet demektir.¹⁶¹ Hz. Mevlânâ'nın (v. 672/1273) ölümü, ayrılık değil vuslat olarak görmesi ve şeb-i arûs (düğün gecesi) olarak adlandırması da bunu göstermektedir.¹⁶²

1.3. HIFZU'S-SIHHA (SAĞLIĞI KORUMA) İLE İLGİLİ VERİLER/KORUYUCU TIP

Din ve dünya işlerinin hepsi de sağlıklı olmakla mümkün olduğundan sağlığın korunması elzem bir husustur.¹⁶³ Bundan dolayı Kur'ân'da da sağlığa;¹⁶⁴ sağlığın korunmasına dair temizlik, beslenme, bulaşıcı hastalıklarla savaş ve uyku gibi konulara¹⁶⁵ dair çeşitli tavsiye ve emirler bulunmaktadır.¹⁶⁶ Ayrıca “Bedeni sıhhatli olarak sabahlayan kimseye dünyalar verilmiştir.”¹⁶⁷; “Beş şey gelmeden beş şeyin kıymetini bilin: Hastalık gelmeden sağlığın, ölüm gelmeden hayatın, ...”¹⁶⁸ gibi hadîs-i şerîflerde de vücut sağlığının çok kıymetli olduğu ifade edilmiştir. Aslında sağlığa dair yalnızca şu hadîs-i şerîf bile O'nun sağlığa ne kadar önem verdiğini göstermektedir: İbn Abbas'ın (r.a) rivayetine göre Hz. Peygamber (a.s) şöyle buyurmuşlardır: İki nimet vardır ki insanların çoğu (onları değerlendirme hususunda) aldanmıştır: “Sağlık ve boş vakit.”¹⁶⁹

Kişinin hastalık gelmeden önce hem sağlığının kıymetini bilmesi hem de onu korumak için önlem alması elzemdir. Cündîşâpûr Tıp Okulu mezunlarından olan ünlü hekim Hâris İbn Kelede (v. 13/634) de Tıbbın özünün korunma olduğunu dile getirmiştir.¹⁷⁰ Ebû Zeyd el-Belhî, (v. 322/934) bedenin korunmasının sağlıklı ise bu

¹⁶¹ Işık, *age.*, s. 169.

¹⁶² Bediüzzaman Fûrûzanfer, *Mevlâna Celâleddin*, çev. Feridun Nafiz Uzluk, Milli Eğitim Basımevi, İstanbul, 1963, s. 155.

¹⁶³ Karabulut, *age.*, c. II, s. 672.

¹⁶⁴ Şu‘arâ 26/80; Fetih 48/17; Müzzemmil 73/20; Müddessir 74/31; Bakara 2/195; Nisâ 4/29.

¹⁶⁵ Yeteri derecede istirahat etme: A'râf 7/4; İnsân 76/26. İyi beslenme: Bakara 2/57; Tûr 52/22.

¹⁶⁶ Denizkuşları, *age.*, s. 53; Gençel Efe, *age.*, ss. 16-17.

¹⁶⁷ Tirmizî, Zühd, 34.

¹⁶⁸ Buhârî, Rikâk, 3; Tirmizî, Zühd, 25.

¹⁶⁹ Buhârî, Rikâk, 1; Tirmizî, Zühd, 1.

¹⁷⁰ Fazlur Rahman, *age.*, s. 78; Hasan Özönder, *Peygamberimizin Sağlık Öğütleri (Tıbb-ı Nebevi)*, İrfan Matbaası, İstanbul, 1974, s. 233; M. Mahfuz Söylemez, *Bilimin Yitik Şehri Cündîşâpûr*, Ankara Okulu Yay., Ankara, 2017, s. 94, 116.

durumun korunmaya çalışılması, hastalanılmış ise de sağlığın geri kazanılmaya çalışılması şeklinde iki yolla olabileceğini söylemiştir.¹⁷¹

Dinimizin de tavsiyesi olan sağlığın korunması emri üzerinde kafa yoran İslam âlimleri kişinin sağlığını korumak için nelere dikkat etmesi gerektiğine dair çeşitli bilgiler vermişlerdir. İslam Tıbbında sağlığın korunabilmesi için: Bedeni saran hava (mevsimler, yaşanan yerler, giyim-kuşam), yiyecek ve içeceklerin düzene koyulması (dengeli ve düzenli beslenme), uyku ve uyanıklık (düzenli uyku, uykusuzluk ve ona sebep olan şeylerden kaçınma), hareket ve hareketsizlik (spor), boşaltma ve tutma (zararlı maddelerin vücuttan atılması amacıyla kusma, kan aldırma gibi yöntemlerin kullanılması), öfke, sevinç, keder, korku, vesvese vb. (bu gibi rûhî duyguların düzene sokulması) psikolojik haller ön plana çıkarılmış ve bunlarla ilgili gerekli önlemlerin alınması istenilmiştir. Bu ilkeler, beden ve ruh sağlığını koruma hususunda günümüz modern Tıbbı tarafından da kabul görmektedir.¹⁷² Hâris el-Muhâsibî ve Hücvîrî'ye göre de insanı çevreleyen (solunan hava) hava, yiyip içtikleri, uyku ve uyanıklık süresi, hareket ve durağanlığı, psikolojik durumları gibi insan sağlığını etkileyen pek çok durum söz konusudur.¹⁷³

Ebû Tâlib el-Mekkî de *Kûtu'l-Kulûb*'ta sağlığı korumak ve hastalıklara yakalanmamak için dikkat edilmesi gereken pek çok hususa yer vermiştir. Bunlardan bazılarını burada aktaracağız: Helâda fazlaca oturmak, vücudun ateşini başa doğru yükselttiğinden basura ve ciğerin tahrip olmasına sebep olur. Basur hastalığına yakalanmamak için tuvalete yavaş yavaş oturmayı ve aynı şekilde de kalkmayı tavsiye etmiştir.¹⁷⁴ Pişmiş olan yemeği iyice çiğnemedi yememe, hasta olmaksızın ilaç içmeme, yalnızca olmuş meyve yeme, yemeğin ardından bir şey içmeme, şayet içilmişse de ardından bir şeyler yememe, büyük ve küçük abdestini fazla tutmama,

¹⁷¹ el-Belhî, *age.*, s. 45.

¹⁷² Uysal, *age.*, s. 61. Sağlığı koruma bahsinde zikredilen bu altı hususa “ zorunlu altı sebep/sağlığı korumayı sağlayan altı zorunlu sebep” ifadesi kullanılmıştır. Osmanlı hekimlerince buna “Esbâb-ı sitte-i zarûriyye” de denilmiştir. Bkz. Uysal, *age.*, s. 68; Altıntaş, *age.*, s. 23; el-Cevziyye, *age.*, ss. 276-277. Zorunlu altı sebeple ilgili detaylı olarak bilgi verilmiş olan şu esere bkz. Altıntaş, *age.*, ss. 31-252. Zorunlu altı sebepten olan bedeni aşırı sıcak ve soğuktan koruma maddesine dair detay için bkz. el-Belhî, *age.*, ss. 66-77.

¹⁷³ el- Muhâsibî, *age.*, s. 35; Hücvîrî, *age.*, s. 93.

¹⁷⁴ el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 144; Karabulut, *age.*, c. I, s. 89. Ebû Tâlib el-Mekkî bu konuyla bağlantılı olduğundan konunun devamında helâya gitmenin yorgunluğu en çabuk gideren şey olduğunu söylemiştir. Konumuzla alakalı fakat düşünce akışını bozacağından burada zikretmeyi uygun gördük. Bkz. el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 144.

gündüz yemek yenildiği takdirde uyuması fakat gece yenildiğinde uyumadan önce yüz adım dahi olsa yürümek gerektiği,¹⁷⁵ gündüz yemek yiyenlerin helâya sabah vakti gitmelerinin insan vücudu için daha faydalı olduğu¹⁷⁶ gibi bedenın sıhhati için dikkat edilmesi gereken pek çok tavsiyesi daha mevcuttur. Ebû Tâlib el-Mekkî'nin bu gibi sağlık tavsiyelerinde, kendinden önceki tabiplerden ve çağdaşı olanlardan etkilenmesinin söz konusu olabileceği kanaatindeyiz. Nitekim meyve olgunlaştığında yenilmeli; beden, hastalığa tahammül edebildiği müddetçe ilaç kullanılmaması gerektiği zira ilacın bir hastalığı iyi ederken bir başka rahatsızlığa yol açtığı; sabah kahvaltıdan sonra uyumanın, akşam yemekten sonra ise kırk adım yürümenin gerekliliği gibi tavsiyeler Câhiliye dönemi tabiplerinden Hâris b. Kelede'nin "*Kitâbu'-Muhâvere fi't-Tıb Beynehû ve Beyne Kisra*" kitabında da geçmektedir.¹⁷⁷ Bunlar da kanaatimizin doğruluğunu ortaya koymaktadır. Bu gayet tabi bir şeydir ve sûflerin ruhun bineği olan bedene de kıymet verdikleri anlamına gelmektedir.

Bütün bu maddî etkenler yanında insan, beden ve ruhtan teşekkül eden bir varlık olduğundan sağlıklı olması için hem beden hem de rûhen beslenmeye muhtaçtır. Yeme ve içme nasıl ki beden için aslı bir ihtiyaçtır, ruhun da din, ahlak, bilgi gibi ihtiyaçları vardır ve bunlar göz ardı edilmemelidir.¹⁷⁸ Bu, Ebû Tâlib el-Mekkî'nin de temas etmiş olduğu bir husustur ve insanın dünya ve ahiret saadeti için arzu eden Allah Rasûlü'nün, Cuma gecesi veya günü Kehf sûresini okuyan kimsenin, hastalık ve beladan afiyet bulacağını, zâtü'l-cenb, alaca ve cüzzamdam uzak kalacağını;¹⁷⁹ başka bir hadîste de gece namazının bedenden dertleri kovucu olduğunu söylediği rivayetleri aktarmıştır.¹⁸⁰ Bu bilgiler de ruh ve bedenın birbiriyle olan bağlantısını ve rûhen sıhhatli olmanın bedenın sıhhatli olmayı beraberinde getireceğini açık bir şekilde ortaya koymaktadır. Nitekim insanın sağlık bütünlüğü yalnızca maddî açıdan yani bedenın değil; mânevî, psikolojik ve ahlâkî açıdan

¹⁷⁵ el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 140. Arapların yemek yenildikten sonrasına dair , "Akşam ye yürü, öğlenleyin ye ve uzan!" şeklinde bir deyim de vardır. el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 140.

¹⁷⁶ el-Mekkî, *age.*, c. II, s. 118.

¹⁷⁷ Abdullah Köşe, "Hâris b. Kelede", *DİA*, c. XVI, TDV Yay., İstanbul, 1997, s. 198.

¹⁷⁸ Necati, *Hadis ve Psikoloji*, s. 256; Işık, *age.*, s. 147.

¹⁷⁹ el-Mekkî, *age.*, c. II, s. 236.

¹⁸⁰ Tirmizî, *Deavât*. 101.

düşünülmelidir.¹⁸¹ Zaten sağlıklı olmak da beden ve ruhu maddî ve mânevî bütün kir ve paslardan temiz tutabilmeye bağlıdır.¹⁸²

Sağlık son derece kıymetli bir nimet olduğundan korunması da o kadar mühimdir. Bundan dolayı bu hususa özen gösterilmeli ve bu husus ihmal edilmemelidir. Sağlığın muhafazası hastalanınca tedaviden daha da önemli olduğundan sağlıklı bir kişi, sayılan hususlara hastalığa yakalanmadan önce dikkat etmelidir. Çünkü hem hastalığa yakalanmayan vücut, hastalanınca tedavi görüp sıhhatine kavuşan vücuttan daha sağlamdır hem de beden veya ruh hastalığa yakalandıktan sonra tedavi olmak maddî ve mânevî açıdan zaman almakta, yıpratıcı olabilmektedir. Bir de hastalanan vücutta tedavinin yan etkileri görülebilmektedir.¹⁸³ Fakat şu da acı bir gerçektir ki çoğu insan elindeki nimetin kıymetini onu kaybetmeden anlamamaktadır. Şair Fitnat Hanımın, “Olmayınca hasta, kadrin bilmez âdem sıhhatin”¹⁸⁴ sözü de sağlık gibi çok önemli bir nimetin dahi kıymetinin bilinmediğini veciz bir şekilde ifade etmektedir. Maalesef insanoğlu sağlıklı olduğu zamanlarda sağlığını korumaya dair önlemler almamakta ve savunmasız, zayıf olduğu bir anda da hastalığa yakalanmaktadır.¹⁸⁵

Sağlığın korunması, önemine binaen Tıbbın yarısı addedilmiştir ki günümüzde Modern Tıp ilminin de ana prensibi “koruyucu hekimlik” adı verilen sağlığı korumaktır.¹⁸⁶ Doktor kelimesiyle eş anlamlı bir sözcük olan hekim, “sağlığı koruyan” manasına gelmektedir ki bu da Tıbbın asıl gayesinin “hasta olmamaya çalışma” olduğunu gösterir niteliktedir.¹⁸⁷ Peygamber (a.s)’in tıbbi olarak değerlendirilen Nebevî Tıp da bir yandan fıtrata uygun yaşamayı öğütlerken bir

¹⁸¹ Fazlur Rahman, *age.*, s. 66.

¹⁸² Özönder, *age.*, s. 68.

¹⁸³ Özönder, *age.*, s. 59, 60, 62, 71; Denizkuşları, *age.*, s. 53; Özçelik, *age.*, s. 75; Uysal, *age.*, s. 60, 65. Konunun ehemmiyeti sebebiyle olsa gerek İslam tıbbına dair kitaplar incelendiği takdirde pek çok eserde “sağlığı koruma” bahsine yer verildiği görülecektir. Ayrıntılı bilgi için bkz. Gençel Efe, *age.*, ss. 65-134.

¹⁸⁴ Murat Aslan, “Nâbî Mektebine Mensup Bir Şair Olarak Fitnat Hanım”, *Dede Korkut Uluslararası Türk Dili ve Edebiyatı Araştırmaları Dergisi*, c. VI, S. XIV, Aralık 2017, s. 19.

¹⁸⁵ Uysal, *age.*, s. 67.

¹⁸⁶ Özönder, *age.*, s. 59, 60, 62, 71; Özçelik, *age.*, s. 75; Uysal, *age.*, s. 60, 65.

¹⁸⁷ Altıntaş, *age.*, s. 19.

yandan da sorunlar oluşmadan şifa vesilesi olabilecek önerilerle günümüz tıbbına ciddi katkılar sağlamakta ve yol göstermektedir.¹⁸⁸

Sağlığın korunması, İslam'ın temel esaslarından biri olduğundan yalnızca Tıp ehline ait değildir. Her insanın kendi sorumluluğundadır ve dînî bir vecîbe olması hasebiyle de herkes, asgari olarak bilinmesi gereken şeyleri bilmelidir.¹⁸⁹ Tabiri caizse herkes kendi kendinin doktoru olmalı, beden ve ruh sağlığını koruma konusunda itinalı davranmalıdır.¹⁹⁰

1.3.1. Temizlik

Kur'ân, insan sağlığına büyük önem verdiğinden, sağlığı koruyabilmenin ilk şartlarından biri olan temizlik konusuna¹⁹¹ pek çok âyette değinilmiş ve bu hususa dair tavsiye ve emirler verilmiştir.¹⁹² Kur'ân'da temizlik manasına tahâret kelimesi kullanılmaktadır. On dokuz âyette geçen bu kelime: âyetlerden üçünde hadesten tahâret; sekizinde günahlardan, ahlâkî ve mânevî kirlerden temizlenme; diğerlerindeyse hem maddî hem de mânevî temizlik kastedilmektedir.¹⁹³ Râğıb el-İsfahânî (v. V/XI. yüzyılın ilk çeyreği) de tahâreti beden ve ruh temizliği olmak üzere ikiye ayırmış ve âyetlerin genelinden her iki mananın da çıkarılabileceğini söylemiştir.¹⁹⁴

Mikropların meydana gelmesi ve üremesinin en önemli nedenlerinden birisi temizliğe riayet etmemek olduğundan Hz. Peygamber (a.s), dişten tırnağa kadar bütün bedenini temiz tutulmasını emretmiştir.¹⁹⁵ Hz. Peygamber'in parmak kıvrımlarını yıkamak, tırnakların altlarını temizlemek ve dişlerin misvaklanması gibi¹⁹⁶ temizlik hususuna dair pek çok tavsiyesi bulunmaktadır. Hz. Peygamber,

¹⁸⁸ Ali Akben, Hacamatın Bilimsel ve Modern Tıp Penceresinden Günümüze Yansımaları, <https://www.aliakben.com/makale/hacamatın-bilimsel-ve-modern-tip-penceresinden-gunumuze-yansimalari/> [26.08.2023 17.10]

¹⁸⁹ Özönder, *age.*, s. 71, 73, 75; Denizkuşları, *age.*, s. 72; Yeniçeri, *age.*, s. 105.

¹⁹⁰ Uysal, *age.*, s. 42.

¹⁹¹ Bakara 2/222; Mâide 5/6; Enfâl 8/11; Tevbe 9/108; Müddessir 74/4.

¹⁹² Özönder, *age.*, s. 23, 25; Gençel Efe, *age.*, ss. 16-18; Özçelik, *age.*, s. 36.

¹⁹³ Muhammed Fuâd Abdülbâkî, *el-Mu'cemü'l-Müfrehes li Elfâzı'l-Kur'âni'l-Kerîm*, Dâru'l-Kütübi'l-Mısıriyye, Beyrut, 1945, ss. 428-429.

¹⁹⁴ Râğıb el-İsfahânî, *Müfredât Kur'an Kavramları Sözlüğü*, trc. Abdülbâkî Güneş-Mehmet Yolcu, Çıra Yay., İstanbul, 2007, c. II, ss. 137-140.

¹⁹⁵ Buhârî, Libâs, 63-64; Müslim, Tahâret, 49, 50.

¹⁹⁶ Buhârî, Savm, 27; Müslim, Tahâret, 42; el-Mekkî, *age.*, c. III, s. 457.

dişlerin temizliği ve bakımında çok itinalı davranmış ve bunu salık vermiştir.¹⁹⁷ Bir hadîslerinde, misvağın ağız temizleyici olduğunu söylemişlerdir.¹⁹⁸

Nefsin arındırılması, bunun nasıl yapılacağı konusunu kendilerine gaye edinen sûfiler, maddî temizlikle ilgili de bilgi vermişlerdir. Hâris el-Muhâsibî, temizlikte gevşeklik göstermenin çeşitli hastalıklara sebebiyet vereceğini, hastalıklara yakalanmamak için temizlik hususunda titiz davranılması gerektiğini söylemiştir.¹⁹⁹ Ebû Tâlib el-Mekkî'de yemekten sonra ağız, dişlerin iç ve dış yüzlerinin güzelce temizlenmesi; damak ve dil temizliğinin de ihmal edilmemesi gerektiğini söylemiştir.²⁰⁰ Dişleri misvaklamanın²⁰¹ balgamı bitirme gibi bir faydası olduğundan da bahsetmiştir.²⁰² Ayrıca dişlerin arasında kalan yemek artıklarının gevelenebilenleri dışındakilerin yutulmaması ve dişler iyice temizlendikten sonra, ağzın güzelce çalkalanması gerektiği gibi tavsiyelerde bulunmuştur.²⁰³ Vücut temizliğiyle ilgili de Tıp ilminin görüşlerine yer vermiştir: Tabiplerden bir kısmı, yaz günü hamamdan sonra uyumanın şişe dolusu ilaç içmekten daha faydalı olduğu kanaatindeydi. Onlar, yazın uykudan uyandıktan sonra soğuk suyla yıkanmayı da faydalı görmekteydiler. Ayrıca Tıp ehli yazın hamama girmenin kışın girmekten daha faydalı olduğu görüşündeydiler.²⁰⁴

Temizlik, koruyucu hekimlik açısından da en önemli konulardandır ve önce elden başlamaktadır.²⁰⁵ Çeşitli hadîslerde de²⁰⁶ ellerin sürekli temiz tutulması gerektiği, aksi halde herhangi bir hastalığa sebep olabileceği ifade edilmektedir.²⁰⁷ Günümüz tıbbı da ellerin, özellikle de tırnakların önemli bir mikrop taşıyıcı

¹⁹⁷ Özönder, *age.*, s. 334.

¹⁹⁸ Buhârî, *Savm*, 27; Nesâî, *Tahâret*, 4; İbn Mâce, *Tahâret*, 7.

¹⁹⁹ el-Muhâsibî, *age.*, s. 419.

²⁰⁰ el-Mekkî, *age.*, c. I, s. 152; c. III, s. 457; c. IV, s. 138.

²⁰¹ Buhârî, *Cum'a*, 8; Müslim, *Tahâret*, 42. Misvak, ağaç köklerinden istifade edilerek yapılan bir nevi fırçadır. Misvak kullanan şahsın tükürüğü ile diş fırçası ve macun kullanan şahsın tükürüğünün mikroskopik muayenesini yapan diş doktoru Beşir Akınal araştırma sonunda: Misvakın diş etlerini katılaştırmada ve beslemede diş fırçasından çok daha faydalı olduğunu, hatta mikroplar üzerindeki etkisinden dolayı ağız sağlığı bakımından çok daha faydalı olduğunu söylemiştir. Denizkuşları, *age.*, s. 63.

²⁰² el-Mekkî, *age.*, c. III, s. 456; c. IV, s. 139; Karabulut, *age.*, c. I, s. 86.

²⁰³ el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 120.

²⁰⁴ el-Mekkî, *age.*, c. IV, ss. 341-342.

²⁰⁵ Yeniçeri, *age.*, s. 66.

²⁰⁶ Buhârî, *Vüdu'*, 26; Müslim, *Tahâret*, 87-88; Ebu Dâvûd, *Et'ime*, 53; Tirmizî, *Et'ime*, 48; İbn Mâce, *Et'ime*, 22.

²⁰⁷ Denizkuşları, *age.*, s. 56.

olduğunu belirtmektedir.²⁰⁸ Eller ve parmaklarla pek çok yere temas edilmekte ve ellerin uzatıldığı her şeyden milyonlarca mikrop alınabilmektedir. Bu yüzden de ellerin temizliği çok önemlidir.²⁰⁹

Sağlığın korunması için dikkat edilmesi gereken önemli bir diğer konu da, ağız ve diş sağlığına özen göstermektir. Çünkü ağız ve dişlerin temizlenmemesi diş çürüklerine; çürümüş dişler ise bütün vücut sağlığını etkileyerek pek çok hastalığa sebep olmaktadır.²¹⁰ Derinin temizliği de çok mühimdir. İnsan bedeni mikropların barınmasına mani bir şekilde yaratılmıştır yani mikropları öldürücü bir yapıya sahiptir. Fakat temiz olmayan deride bu gücün azaldığı tespit edilmiştir.²¹¹ Derinin vazifesini yerine getirebilmesi için temizlik çok büyük önem arz etmektedir. Bunun en iyi yolu da yıkanmaktır. Haftada iki defa, bu mümkün olmadığında da en az bir defa sıcak su ile banyo yapılmalıdır.²¹² Osmanlı hekimleri de yıkanmayı sağlığı koruma açısından önemli şartlardan görmüşlerdir. Vücutta birikip atılamayan ve ilerleyen zamanda hastalık yapma potansiyeline sahip maddelerin atılmasında, yıkanmak çok önemli bir faktördür. Yıkanma, vücudun atamadığı fakat atması elzem olan bu fazlalıkların deri yoluyla atılmasını sağlar. Böylece deri temizlenir, derideki gözenekler açılır ve zararlı maddeler de atılmış olur.²¹³

Tıp ilmine göre de yakalanılan hastalıkların büyük bir kısmı temizliğe dikkat etmemekten kaynaklanmaktadır. Temizlik bahsi yalnızca maddî açıdan da düşünülmemelidir. Çünkü aklın, kalbin ve niyetlerin temizliği de en az bedenî temizlik kadar mühim olduğundan beden ve ruh temizliği beraber düşünülmelidir.²¹⁴ Sûfîler, ibadetlerin tabiri caizse ön şartı olan maddî temizliğe önem verdikleri gibi bâtınî temizlik anlamına gelen nefsin tezkiyesi ve günahlardan temizlenmesine de önem atfetmişlerdir.²¹⁵

1.3.2. Beslenme/Yeme Miktarı/Günlük Besin Miktarı

²⁰⁸ Ekrem Kadri Unat, *Bulaşıcı Hastalıklarla Savaş ve İslam Dini*, İlim Yayıncılık Cemiyeti Neşriyatı, İstanbul, 1975, ss. 14-15; Denizkuşları, *age.*, s. 55.

²⁰⁹ Denizkuşları, *age.*, s. 57.

²¹⁰ Özönder, *age.*, s. 337; Denizkuşları, *age.*, s. 60, 61; Karabulut, *age.*, c. I, ss. 215-216.

²¹¹ Unat, *age.*, s. 11, 39; Denizkuşları, *age.*, s. 58.

²¹² Denizkuşları, *age.*, s. 58.

²¹³ el-Belhî, *age.*, s. 133; Altıntaş, *age.*, ss. 252-253, 256.

²¹⁴ Özönder, *age.*, s. 323.

²¹⁵ Seyit Avcı, *Sûfîlerin Hadis Anlayışı Bursevî Örneği*, Ensar Yayıncılık, Konya, 2004, s. 251.

Birçok hastalıktan korunmanın en iyi yolu iyi beslenmedir. Belli başlı bir hastalık yapmasa da eksik veya kötü besinden ileri gelen birçok rahatsızlık, kuvvetsizlik ve neşesizlik halleri mevcuttur.²¹⁶ Çeşitli âyetlerde de haram²¹⁷ ve helal olan gıdalardan²¹⁸ söz ederek beslenme hususuna dair bilgiler verilmiştir. Tıbbın yarısı sayılan sağlığı koruma, “Yiyin, için ama israf etmeyin.”²¹⁹ âyetiyle özetlenmiştir.²²⁰ Hastalığın engellenebilmesinde en önemli etken yeme ve içmede aşırıya kaçmamak olduğundan bu âyet, “Koruyucu Tıp” konusunda ve Tıbb-ı Nebvî literatüründe önemli bir konuma sahiptir.²²¹ Hz. Peygamber (a.s) da yemenin miktarına dair “midenin üçte birinin yemek, üçte birinin içecek ve kalanın da nefes için ayrılması” tavsiyesinde bulunmaktadır.²²² Bir başka hadîs-i şerîf’te de Medine’ye gelen bir doktor günler geçmesine rağmen kendisine her hangi bir hastanın müracaat etmediği gerekçesiyle Hz. Peygamber’den memleketine dönmek için izin ister. Hz. Peygamber (a.s) de bunun üzerine “ashâbın iyice acıkmadan yemediklerini ve yemekten de iyice doymadan kalktıklarını” söylemiştir.²²³ Bu cevabıyla da ashâbın hastalanmama sebebini doktora izah etmiştir. Nebvî bu öğüt, yemek yemenin kurallarının en önemlisine değinmiştir.

Sağlıkta öncelikli husus, hıfzu’s-sıhha olduğu gibi yeme ve içmeyi düzenlemek de sağlığı korumanın en önde gelen etkenlerindendir. Bu hususa dair Yûsuf Has Hâcib (v. V./XI. yüzyıl) de *Kutadgu Bilig*’te “Boğazını gözet ve aşağılık insan olma; Bir boğaz için insanların kulu durumuna düşme... Boğazın esiri olma, ey boğazına düşkün adam! Boğazın esiri olursan bir daha bu esaretten kurtulamazsın. Daima sıhhatte kalmak ve hiç hasta olmamak istersen, ‘az’ adlı ilaç ye ve öyle yaşa,

²¹⁶ Denizkuşları, *age.*, s. 65; Özönder, *age.*, s. 66.

²¹⁷ Bakara 2/173, 188; Nisâ 4/2, 6; Mâide 5/3-5; En’âm 6/121; Nahl 16/115.

²¹⁸ Bakara 2/168, 172; Mâide 5/87-88, 96; Nahl 16/5, 14, 66-67, 114; Mü’minûn 23/19, 21.

²¹⁹ A’râf 7/31.

²²⁰ Hamdi Yazır, III, 2153.

²²¹ Fazlur Rahman, *age.*, s. 77.

²²² Tirmizî, Zühd, 47; İbn Mâce, Et’ime, 50. Sünnete de uygun olduğu üzere midenin üçte birini dolduracak kadar yemek: Her öğünde bir tane çöreğin yedide birinin çeyreği kadar az bir miktarla yetinmektir. Bu şekilde perhiz yapan bir kişiye bir çörek bir ay yetmektedir. el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 64, 110, 449.

²²³ Denizkuşları, *age.*, s. 73.

ey Bey-zâdem.” şeklinde tavsiyede bulunmuştur.²²⁴ Nitekim yeme-içmede aşırıya kaçmak bedene hızlı bir şekilde zarar verir.²²⁵

Muhâsibî, yetersiz beslenmenin vücutta takatsizlik ve zayıflığa neden olacağını söylemiştir.²²⁶ Hücvîrî de bu minvalde insan vücudunun ayakta kalabilmesi için yeme-içmenin zaruri olduğunu ve insanın güç ve kuvvetini idame ettirecek kadar yemesinin gerekli olduğunu söylemiştir.²²⁷ Ebû Tâlib el-Mekkî de bu hususta Hücvîrî ile aynı kanaattedir. Fakat o, bu konuyu biraz daha detaylandırmış vücudun sağlıklı bir şekilde hayatını idame ettirebilmesi için günde bir somun tüketmesi gerektiğini belirtmiştir. Ona göre bu somun otuz altı lokmadan oluşmaktadır. Denildiği şekliyle de her saate üç lokma düşmektedir. Somunu böyle yiyecek olan kişi her lokmanın ardından bir yudum su içmelidir. Böylece otuz altı lokma için on iki yudum su içilmiş olacaktır. Ebû Tâlib el-Mekkî, bedenini sağlıklı bir şekilde hayatini devam ettirmesi için bu diyetin yeterli olduğu görüşüne sahiptir.²²⁸ Mekkî, ulemâdan birinin Hz. Peygamber’in “midenin üçte birinin boş olması gerekliliği” hadîsini, kitap ehlerinden Tıpla uğraşan bir filozofa söylediğinden ve Tabibin buna çok şaşırarak yemeği azaltma konusuna dair bundan daha hikmetli bir söz işitmediğini dile getirdiğinde de söz etmiştir.²²⁹ Ayrıca herhangi bir yiyecek arasında tercih yapacak durumda olmama seviyesine gelindiğinde de artık açlığın en üst sınırına ulaşılmış olduğunu ve bu noktanın beden için gerekli olan gıdaya zaruret derecesinde ihtiyaç duyma noktası olduğunu; böyle bir durumda da kişinin kendisini ayakta tutabilecek kadar yemesi gerektiğini söylemiştir.²³⁰ Akşam yemeğini terk etmenin de yaşlılık sebebi olduğunu belirtmiştir.²³¹

²²⁴ Yusuf Has Hâcib, *Kutadgu Bilig*, trc. Reşid Rahmeti Arat, Türk Tarih Kurumu Yay., Ankara, 1991, c. II, ss. 332-336; Yeniçeri, *age.*, s. 103.

²²⁵ el-Belhî, *age.*, s. 45.

²²⁶ el-Muhâsibî, *age.*, s. 210.

²²⁷ Hücvîrî, *age.*, s. 409; Necatî, *Hadis ve Psikoloji*, s. 55.

²²⁸ el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 73. Bu bilgiyi rakamsal olarak söylemek daha açıklayıcı olacaktır: Zahidâne yaşamıyla tanınan Ebu Zerr’in (r.a) bir günlük besinin bir rıtl yani 460 gr civarındadır. Detaylı bilgi için bkz. el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 73. el-Mekkî, Hicazlılara göre yemede dengeli olanın üç somun olduğunu da söylemiştir. (Üç somun takriben dört yüz altmış gr civarında, 56 miskal ağırlığındadır.) *age.*, c. IV, s. 74, 79.

²²⁹ el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 79.

²³⁰ el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 65, 72, 169.

²³¹ el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 140.

Sûfilerin yeme-içme hususundaki genel tavırları şu şekildeydi: Tam ihtiyaç duymadıkça yemek yemezler, yediklerinde de Serrâc'ın ifadesiyle “hasta kimselerin yediği gibi” yerlerdi.²³² Sûfiler nezdinde, Hz. Peygamber (s.a.v.) mümkün olan en mükemmel şekilde yaşamıştır. Bu sebepten yeme alışkanlığı da dâhil O'nun tüm tavsiye ve önerileri sûfilerin günlük hayatlarının temelini teşkil etmiştir.²³³ Buna rağmen bazı sûfiler bunda aşırıya kaçarak helal olan bazı şeyleri de tabiri caizse kendilerine haram kılmışlardır.

Yeme konusunda ifrat ve tefrite kaçmadan orta yolu tutmanın ne kadar mühim olduğunu Ebû Muhammed Sehl'in sözüyle de anlamak mümkündür. O her şeyin azı ile iktifa edip aç kalan ve katı bir hayat sürenlere: “Akıllarınıza sahip olun. Zira akıllı eksik olan bir kimse Allah'ın velisi olamaz” demiştir.²³⁴ Bu da gösteriyor ki yeme-içme tamamen terk edildiğinde insan vücudu normal dengesini sağlayamayacak duruma gelecektir.

Günümüz Tıbbına göre daha ana karnındayken başlayan beslenme, insan hayatta oldukça da devam etmektedir. Bu sebepten bir çocuğun daha ana rahmindeyken aldığı ya da alamadığı gıdalar doğması, büyümesi, gelişmesi ve vücut yapısında önemli bir role sahiptir. Nitekim vaktinde ve gerektiği şekilde beslenemeyen çocuklar cılız, hastalıklı hatta bazen de engelli olabilmektedirler.²³⁵ Beslenme alışkanlıklarının düzeltilmesi her türlü hastalığın tedavi edicisidir. Beslenme alışkanlıkları düzeltilmediği takdirde bir taraftan hastalık tedavi edilmeye çalışılırken bir taraftan da hastalık beslenmektedir.²³⁶ Vücudun ihtiyacı olandan fazlasını yemek ise, insanın kilosunu arttırarak yağa dönüşür, hareketini kısıtlar ve yorgun ve bitkin hissetmesine sebebiyet verir. Bu da bedenî pek çok hastalığa yakalanmaya hazır hale getirir.²³⁷

Acıkmadan yenilmemeli ve acıkınca da yemek geciktirilmemelidir. Acıkılmasına rağmen yemek yenilmediğinde mideye lüzumsuz nemli maddeler dökülmekte ve midenin sağlığının bozulmasına sebep olmaktadır. Yemekler iştah

²³² Es-Serrâc, *age.*, s. 207, 209, 231.

²³³ Muînüddîn Çiştî, *Sûfî Tıbbı*, çev. Hayrettin Tekümit, İnsan Yay., İstanbul, 2022, s. 77.

²³⁴ el-Mekkî, *age.*, c. II, s. 343.

²³⁵ Özönder, *age.*, s. 374.

²³⁶ Aidin Salih, *Gerçek Tıp Yitik Şifanın İzinde*, Yitik Şifa Yayıncılık, İstanbul, 2023, s. 119.

²³⁷ Özönder, *age.*, s. 228; Necati, *Hadis ve Psikoloji*, s. 55, 74; Karabulut, *age.*, c. I, s. 189.

oluşmuşken yenilmelidir çünkü iştah ile yenilen yemeğin hazmı da çabuk olmakta ve bedene kuvvet vermektedir. Yemek yemenin önemli bir kuralı daha vardır ki o da, yenilen yemek hazmedilmeden başka bir yemek yenilmemelidir.²³⁸ Yenilen yemek sindirilmeden ikincisi de yenilmemelidir. Bu alışkanlık, sağlığın düşmanıdır ve bünyeye çok zarar vermektedir.²³⁹ Bu, vücudu hastalıklara hazır hale getirmekte ve kapı aralamaktadır. Nitekim yenilen yemek hazmedilmeksizin yemek yemek insanı tembelleştirmekte, şişmanlatmakta ve bedeni hasta etmektedir.²⁴⁰ Günümüz tıbbı da “doymadan sofradan kalkılmalı ve mide alabildiği kadar doldurulmamalı” uyarısında bulunmaktadır.²⁴¹ Yeme miktarı kadar yenilen besinler de önem arz etmektedir. Özellikle de yaşı kırktan yukarı olanlar hayvansal gıdalardan ve ağır besinlerden mümkün olduğunca uzak durmalıdırlar.²⁴²

1.3.3. Uyku

Kişideki dikkat ve uyanıklık halini alan uyku ve iç geçme hali, bedenin azığıdır ve insanın rahat etmesine ve yorgunluğunu atmasına katkı sağlamaktadır.²⁴³ Farklı âyetlerde de: Gecenin uyuma ve istirahat vakti²⁴⁴, gündüzün ise rızık arama zamanı tayin edildiğine,²⁴⁵ uykunun sükûnet²⁴⁶, yeteri kadar istirahat etmek gerektiğine²⁴⁷, uykunun ölümle benzerliğine²⁴⁸ değinilmiştir. Hz. Peygamber “gözlerinin de senin üzerinde hakkı var.”²⁴⁹ derken uyumanın gerekliliğini zikretmiştir. “Uyku ölümün kardeşidir.”²⁵⁰ sözünden ve uyanıldığında okunmasını tavsiye ettiği dualardan²⁵¹ da uykuyla ölüm arasında bir benzerliğin olduğu anlaşılmaktadır.

²³⁸ Altıntaş, *age.*, ss. 97-98, 108-109.

²³⁹ Çiştî, *age.*, s. 71; Salih, *age.*, s. 17-18; Altıntaş, *age.*, s. 98.

²⁴⁰ Karabulut, *age.*, c. I, s. 189; c. II, 757.

²⁴¹ Denizkuşları, *age.*, s. 73.

²⁴² Özönder, *age.*, s. 225.

²⁴³ el-Belhî, *age.*, s. 117; Ahmet Tomor, *Ölüm ve Berzah Âlemi (Kabir Hayatı)*, Okumayı Teşvik Derneği, Adapazarı, 2020, s. 22.

²⁴⁴ En'âm 6/96; Kasas 28/73.

²⁴⁵ Rûm 30/23.

²⁴⁶ Nebe' 78/9-11.

²⁴⁷ A'râf 7/4; İnsân 76/26.

²⁴⁸ En'âm 6/60; Zümer /42; Kuşeyrî, *age.*, s. 468.

²⁴⁹ Buhârî, Savm, 55-57.

²⁵⁰ Aclûnî, *Keşfü'l-Hafâ*, c. II, s. 329; Kuşeyrî, *er-Risâletü'l-Kuşeyriyye*, s. 366. Ayrıca bkz. Tomor, *age.*, s. 21.

²⁵¹ Buhârî, De'avât, 7-8; Müslim, Zikr, 59. (“Öldürdükten sonra bizleri diriltten Allah'a hamd olsun.”)

Muhâsibî, Hz. Peygamber'in "gözlerinin de senin üzerinde hakkı vardır." hadîsine yer vererek uyumanın önemli olduğunu beyan etmiştir.²⁵² Ebû Tâlib el-Mekkî'nin ifadesiyle uyku, ölüm ile hayat arasındaki devredir. el-Mekkî ve Hücvîrî, insan vücudunun uyku esnasında fizikî manada fonksiyonlarını devam ettirmesine rağmen ölü gibi olduğunu söylemişlerdir.²⁵³ Bu sebepten de onların nezdinde uyku ölümden bir parçadır, başka bir tabirle de ölümün kardeşi gibidir.²⁵⁴

Ebû Tâlib el-Mekkî, insanın kalbinin temiz, zihninin duru ve kaygılardan arınmış olmasına yardımcı olan uykunun insan sağlığı açısından da pek çok faydasının mevcut olduğunu söylemiştir.²⁵⁵ el-Mekkî'ye göre uykunun fazla ve devamlı olması, kişinin gafletinin uzunluğuna, aklının azlığına, ferasetinin eksikliğine ve kalbinin dalgınlığına neden olacağından,²⁵⁶ kişinin günlük 8 saatten fazla uyuması da uygun değildir. Yaz gecelerinde dokuz saat uyumak da normal görülmüştür.²⁵⁷ el-Mekkî, bazılarının, bu miktardan az uyunduğu takdirde bedeninin zayıflayıp, güçsüz düşeceğini söylediklerini aktarmıştır.²⁵⁸ el-Mekkî, uykunun ağır veya hafif olmasının kişinin yemesiyle alakalı bir durum olduğunu ve karnı boş olarak uyuyan kimsenin uykusunun daha hafif olduğunu da söylemiştir.²⁵⁹

Kuşeyrî'ye göre sûfiler, sâlih insanlar zümresine ulaşmanın yollarından birinin uyku kapısını kapatmak olduğunu bildiklerinden zaruret olmadıkça yemedikleri (killet-i taâm), mecbur kalmadıkça konuşmadıkları (killet-i kelâm) gibi uyku bastırmadıkça da uyumamışlardır. (killet-i menâm)²⁶⁰ el-Mekkî de sûfilerin uyku hali ağır bastığında Hakkın hizmetinde daha zinde olmalarını sağlayacak kadar uyuduklarından söz etmiştir. Çünkü sûfiler taifesine göre yalnızca uykunun ağır basmasıyla uyumanın mânevî açıdan insana faydasının olduğu aşikârdır.²⁶¹

²⁵² el-Muhâsibî, *age.*, s. 26.

²⁵³ el-Mekkî, *age.*, c. I, s. 124, 336; Hücvîrî, *age.*, s. 529. Hem uyku hem de ölüm halinde şuurun iptali söz konusudur. Her ikisinde de uyanıklık veya bilincin dönüşü şeklindeki iki dönemin arasına girilmektedir. Fazlur Rahman, *age.*, s. 185.

²⁵⁴ el-Mekkî, *age.*, c. I, s. 124; Karabulut, *age.*, c. II, s. 720.

²⁵⁵ el-Mekkî, *age.*, c. I, s. 129.

²⁵⁶ el-Mekkî, *age.*, c. I, s. 335; Özönder, *age.*, s. 237; Altıntaş, *age.*, ss. 191-192, 196.

²⁵⁷ el-Belhî, *age.*, s. 121; Altıntaş, *age.*, s. 192.

²⁵⁸ el-Mekkî, *age.*, c. II, s. 72.

²⁵⁹ el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 92.

²⁶⁰ Kuşeyrî, *age.*, s. 96, 468, 485.

²⁶¹ el-Mekkî, *age.*, c. I, s. 83.

Günümüz tıbbı da gecenin ilk vakitlerinin zifiri karanlık olması hasebiyle bu vakitte uyunması tavsiyesinde bulunmuştur. Çünkü bu vakitteki uyku, beden için daha faydalı ve diğer vakitlerdeki uykuya nazaran daha besleyici ve güçlendiricidir.²⁶² Gece uykusu ruhu ve bedeni dinlendirici bir etkiye sahip olduğundan Modern Tıpta da sağlık açısından uyku süresinin hiç değilse bir kısmının gece yarısından önce olması tavsiye edilmiştir.²⁶³ “Her şeyin çoğu zarardır.” sözünü kanıtlar mahiyette bedenin ihtiyacından fazla uyumak da hem bedeni hem de ruhu yıpratmaktadır.²⁶⁴ Bunun tam tersi olan uykusuzluk durumunda da vücudun hastalığa yakalanma oranı daha yüksek olduğundan bu hususa da dikkat edilmelidir.²⁶⁵

1.3.4. Spor

Spor, beden ve ruh sağlığını geliştiren, belli kurallara uyularak gerçekleştirilen, bireysel veya toplu olarak yapılan beden hareketleridir.²⁶⁶ Sağlığımızın korunması ve devam etmesinde, çok büyük bir role sahiptir.²⁶⁷

Hareketsiz bir yaşam şişmanlığı beraberinde getirerek, rûhî ve bedenî pek çok hastalığa açık kapı bırakmaktadır. Spor ise kilo almayı ve şişmanlamayı önlediğinden şişmanlığın sebep olduğu şikâyet ve rahatsızlıklara da mani olmaktadır.²⁶⁸

Spor yapmanın da belli kuralları vardır. Eğer bunlara dikkat edilmezse sağlıklı olacağım derken bedene zarar verilmiş olunur. Sağlıklı yaşam için yapılan spordan fayda görebilmek için ölçülü olması ve aşırıya kaçılmamasına dikkat edilmelidir.²⁶⁹ Hareketin aşırı ve devamlı olması bedeni yorup hararet yapacağı, ona acı vereceği, bunun sonucunda da vücudun temel yapısını oluşturan unsurların zayıflayıp çökmesine ve gücünün azalmasına neden olacağından buna dikkat edilmelidir.²⁷⁰

²⁶² el-Belhî, *age.*, s. 120.

²⁶³ Denizkuşları, *age.*, s. 82; Karabulut, *age.*, c. II, s. 720.

²⁶⁴ Özönder, *age.*, s. 242.

²⁶⁵ Denizkuşları, *age.*, s. 82; Özönder, *age.*, s. 238.

²⁶⁶ Nebi Bozkurt, “Spor”, *DİA*, c. XXXVII, TDV Yay., İstanbul, 2009, s. 418.

²⁶⁷ Özönder, *age.*, s. 193; Altıntaş, *age.*, s. 149.

²⁶⁸ Özönder, *age.*, s. 195, 199.

²⁶⁹ Altıntaş, *age.*, ss. 155-156.

²⁷⁰ el-Belhî, *age.*, s. 140.

Bu konuda detaylı bir araştırma çok şey üretebilir ama söylenenler bazen birbirinin tekrarı olabilmektedir. Daha önce söylenenleri²⁷¹ tekrar etmemek için yeni bir veri olarak şunları sunmak istiyoruz: Ebû Tâlib el-Mekkî de insanın hayatının uzuvlarına, uzuvlarının güç ve varlığının da harekete bağlı olduğunu söylemiştir.²⁷² el-Mekkî, gece yenildiğinde uyumadan önce yüz adım dahi olsa yürümek gerektiğini söylerken²⁷³ bir nevi günlük spordan söz etmiştir.

1.3.5. Karantina/Tecrit

Karantina, bulaşıcı hastalıklardan korunmak için, bulaşıcı hastalığın bulunduğu bölgeye girmeme ve oradan da çıkmama prensibinin uygulanmasına denilmektedir.²⁷⁴ Peygamber, salgın hastalıklara ve tâûna karşı tecrit tedbirlerini getirmiş²⁷⁵ ; salgın hastalık bulunan bir beldeye girilmemesi ve oradan da çıkılmamasını tavsiye etmişlerdir.²⁷⁶

Ebû Tâlib el-Mekkî, Nebevî sünnetin emri mucibince salgın hastalığın bulunduğu bölgelere girilmemesi ve çıkılmaması kanaatine sahiptir. Bu bahisten söz ederken tabiri caizse kanaatini delillendirme adına Emîru'l-Mü'minîn döneminde yaşanan bir olaydan bahsetmektedir: Hz. Ömer (r.a) döneminde Şam seferine çıkmıştı. Câbiye bölgesine varıldığında, Şam'da vebâ salgını sebebiyle çok sayıda ölüm olduğu haberi alınınca Halîfenin yanındakiler durakladılar ve ne yapılması gerektiği hususunda iki gruba ayrıldılar. Bir grup, “Vebâ olan yere girerek, kendi ellerimizle tehlikeye atılamayız. Böyle yapıldığında da kendi kendimizin ölümüne sebebiyet vermiş oluruz” diyerek oraya gitmemek gerektiğini söylerken; diğer grup, “Aksine Allah Teâlâ'ya tevekkül ederek O'nun kaderinden kaçmayıp oraya gidelim” görüşünü savunmaktaydılar. Kendi aralarındaki konuşmadan sonra Halîfe'ye yönelerek onun fikrini sordular. Bunun üzerine Hz. Ömer de, hastalık bulunan şehre girmemek gerektiğini söyledi. Bu görüşte olmayanlardan birinin “Allah'ın

²⁷¹ Mesela bkz. Küçük-Yegin, *age*, ss.143-144.

²⁷² el-Mekkî, *age*, c. II, s. 194.

²⁷³ el-Mekkî, *age*, c. IV, s. 140. Arapların yemek yenildikten sonrasına dair , “Akşam ye yürü, öğlenleyin ye ve uzan!” şeklinde bir deyiş de vardır. el-Mekkî, *age*, c. IV, s. 140.

²⁷⁴ Gülten Sarıyıldız, “Karantina” , *DİA*, c. XXIV, TDV Yay., İstanbul, 2001, s. 463.

Karabulut, *age*, c. I, ss. 393-394.

²⁷⁵ Buhârî, Tıbb, 30; Müslim, Selâm, 98.

²⁷⁶ Buhârî, Tıbb, 168, 169; Müslim, Selâm, 92.

kaderinden mi kaçıyoruz?” sorusuna da “Evet, Allah Teâlâ’nın kaderine kaçıyoruz.” cevabını vermiştir.²⁷⁷

Bugünün Tıbbında da vebâ hastalığından korunmak için vebâlı hastalara izolasyon ve karantina yöntemi uygulanmaktadır²⁷⁸ ki bu korunma yolu sârî yani bulaşıcı özelliğe sahip olan bütün hastalıklara uygulanabilecek genel bir kuraldır. Modern Tıbbın verilerine göre de bulaşıcı hastalıklara yakalanmamak için diyet ve genel temizlik kurallarına uyulmalıdır.²⁷⁹ Bulaşıcı hastalıklardan korunmak için yiyecek ve içeceklerin temizliğine de azami derecede dikkat edilmelidir.²⁸⁰ Bulaşıcı hastalıklara yakalanmış olanlarla temas kurulmamalı ve eşyaları kullanılmamalıdır. Çünkü böyle kişilerin nefes ve tükürüklerine maruz kalmak bile tehlikelidir.²⁸¹ Ayrıca salgın dönemlerinde havanın zararını yok edecek öd ağacı, amber, lâden, akgünlük, kara günlük ve sakız faydalı ağaçlardan tütsüler yakılmalıdır. Çünkü bunların dumanında havanın zararını uzaklaştırma ve havayı düzeltme özelliği mevcuttur.²⁸²

1.3.6. Hıfzu’s-Sıhha’da Kalp Temizliğinin Önemi

Nefs terbiyesi insanın madde ile tanışmazdan ve dünyayla haşır olmazdan evvelki saflığına döndürülme çabasıdır. Nefs terbiyesinin odak noktasında da kalp olması hasebiyle bu kısımda kalbin mânevî yapısından söz etmeye çalışacağız. Sağlığın korunması bahsinin en önemli konusu nefsin, dolaylı yoldan da kalbin hastalıklardan uzak tutulmaya, hastalanılmışsa da tedavi etmeye çalışılmasıdır. Kalp mânevî yönü itibarıyla çok önemli bir konuma sahip olduğundan bedendeki bu “et parçası” hasta olduğunda insan hem rûhî hem de fizyolojik olarak hasta olacağından kişi buradaki hastalıkları tedavi etme çabasında olmalıdır.

²⁷⁷ Buhârî, Tıbb, 30. el-Mekkî, *age.*, c. III, ss. 93-94; el-Cevziyye, *age.*, ss. 62-63. Bazı sûflerin böyle yerlere girdikleri, detaylı bilgi için bkz. Küçük-Yegin, *age.*, ss. 146-147.

²⁷⁸ Denizkuşları, *age.*, s. 85.

²⁷⁹ Fazlur Rahman, *age.*, s. 77.

²⁸⁰ Unat, *age.*, s. 14, 39; Denizkuşları, *age.*, s. 84. Yiyeceklerin temizliğine dair bazı âyetler: Mâide 5/5; Bakara 2/168, 172. Bu âyetlere bakıldığında temizliğin yalnızca maddî kısmının değil; “dinen helal olma” hususunun da kastedildiği görülecektir.

²⁸¹ Özönder, *age.*, s. 92.

²⁸² Karabulut, *age.*, c. II, s. 740; Altıntaş, *age.*, s. 48.

“Kalplerinde hastalık vardır.”²⁸³ âyetinin tefsirinde de, hastalıktan kastın şüphe ve nifak olduğu söylenilmiştir ki bunlar en bariz kalp hastalıklarındandır.²⁸⁴ Kalbin hastalanması, âyette de ifade edildiği üzere şirk ve nifak gibi hastalığa tutulması, dinimizin yasakladığı ve uzak durmamızı salık verdiği kin, nefret, hased, riya, kibir gibi kötü huylara yakalanmasıdır. Bu kötü huylar tedavi edilmediği takdirde rûhî ve fizyolojik hastalıklara neden olacaktır. Misal verirsek: Kişi bu kötü huylara sahip olduğu müddetçe hiçbir şeyden memnun olmayacak daima diğer insanlarla kendini kıyas edecek ve tabiri caizse kendini içten içe zehirleyecektir. Bu rûhî hastalıklar da tedavi edilmezlerse fizyolojik hastalıkları tetikleyecektir.

“İnsanların diriltileceği gün Allah’a selîm/temiz bir kalp ile gelenler haricinde malın da çocukların da fayda vermeyeceği gün beni mahcup etme!”²⁸⁵ âyetindeki selîm bir kalple kastedilenin şirk ve nifak gibi hastalıklardan arınmış olarak gelen kimseler olduğu söylenmiştir.²⁸⁶ Bu âyet-i kerîme’ye dair âriflerden biri: Yani içinde Allah’tan gayrı başka bir kişi veya varlığın bulunmadığı bir kalple gelen; müfessirler ise aynı âyetin tefsirini yaparken şirk ve nifak günahından (mânevî hastalıklardan) arınmış olarak gelen kimse olduğunu söylemişlerdir. Zaten sâlim de sağlıklı ve afiyette olan manasına gelmektedir.²⁸⁷ Allah Rasûlü (a.s) kalbi krala, uzuvları ise askerlere benzetmiş ve “Bedende bir et parçası vardır ki o düzelirse tüm beden düzelir; o bozulduğunda ise tüm beden ifsat olur ki bu et parçası, kalptir.”²⁸⁸ demişlerdir. Hz. Peygamber’in sözünde geçen “et parçası” tabiri de fizyolojik kalpten öte rûhânî kalp manasına işaret eder şekilde kullanılmıştır.

Allah Rasûlü’nden (a.s) aktarılan: “Kalp, her an değişimiyle serçe gibidir.”; “Kalp, kazan gibidir, altı yakıldığı zaman kaynar.”; “Kalp, çöllük bir arazide rüzgârların savurduğu bir kuş tüyüne benzer.”²⁸⁹; “Çünkü kalpler Rahman’ın iki

²⁸³ Bakara 2/10.

²⁸⁴ Ayrıntılı bilgi için bkz. İsmail Hakkı Bursevî, *Muhtasar Rûhu’l-Beyan Tefsiri*, trc. Abdullah Öz-Ali Rıza Temel-Cüneyt Gökçe, İhtisar Eden: Muhammed Ali Sabûnî, Damla Yayınevi, İstanbul, 1995, c. I, ss. 82-83.

²⁸⁵ Şu‘arâ 26/87-89.

²⁸⁶ el-Mekkî, *age.*, c. I, s. 401.

²⁸⁷ Es-Serrâc, *age.*, s. 75; el-Mekkî, *age.*, c. I, s. 401; c. II, s. 261.

²⁸⁸ Buhârî, İman, 9/39; Müslim, Müsâkât, 107.

²⁸⁹ İbn Hanbel, IV, 409/408/419; İbn Mâce, Mukaddime, 10.

parmağı arasındadır. Onları dilediği şekilde değiştirir.”²⁹⁰ gibi rivayetler kalbin bir değişim ve dönüşüm mekânı olduğunu açıklar mahiyettedir. Hz. Peygamber’in kalple ilgili bu rivayetleri de O’nun nezdinde önemli olanın kalbin mânevî yapısı olduğu anlaşılabacaktır.

Sûfiler de “et parçası” olan kalpten ziyade bâtinî kalbe yönelmişler ve onun her türlü marazdan korunmasıyla; hastalanmışsa da iyileştirilmesiyle meşgul olmuşlardır. Bu sebepten tabîb-i kulûb/rûhânî tabip olarak adlandırılmışlardır.²⁹¹ Sûfiler, kalp bahsine çok ehemmiyet vermeleri sebebiyle sözlerinde ve eserlerinde kalple alakalı pek çok rivayet ve görüşe rastlanılmaktadır. Muhâsibî’ye göre, diğer organların hepsi kalbin emri altındadır.²⁹² Muhâsibî’nin bu sözü de sûfilerin nezdinde kalbin nasıl bir konuma sahip olduğunu göstermesi açısından mühimdir.

Ebû Tâlib el-Mekkî’nin ifadesiyle kalp, iman ile nurlanmış bir fakîh gibidir ki Peygamber (a.s) meselelere onunla bakmamızı öğütlemiştir. Bundan mülhem kalp ilmi de ilimlerin ilmidir. Çünkü Allah Rasûlü kalbi hüküm bakımından müftîlerin fetvalarının önüne geçirmiştir.²⁹³ el-Mekkî kalbin melekût hazinelerinden bir hazine ve bünyesinde bulundurduğu kalp hazineleri sebebiyle de gece gündüz gibi değişim mekânı olduğunu söylemiş²⁹⁴ ve kalbe dair farklı özellikler saymıştır: Gayb hazinelerinden gelen bu hâtırlar, kalpte tutuşurlar. Kalp de bu tesirle pırıldayarak ışık saçır. Bu pırıltılardan kalp kulağına düşenler anlayış; kalp gözüne düşenler nazar yani müşâhede; kalp diline düşenler kelâm, yani zevk; kalbin koklama melekesine düşenler ilim, yani fikir olurlar.²⁹⁵ Sayılan bu özellikleri yerine getiren ve beş duyu olarak isimlendirilen organların vazifeleri ayrıca kalp için de zikredilmektedir.

“Gözün gördüğünü kalp yalanlamadı.”²⁹⁶ âyetinde de görme fiili, göz gibi kalbe de isnat edilerek, kalbin de görebileceği teyit edilmiştir.²⁹⁷ el-Mekkî, gözleri

²⁹⁰ Tirmizî, Kader, 7.

²⁹¹ Hücvîrî, *age.*, s. 115.

²⁹² Hülya Küçük, “Giriş: Tasavvufun Mahiyeti, Tarihçesi ve Hâris el-Muhâsibî”, Hâris el-Muhâsibî, *er-Riâye Neş Muhasebesinin Temelleri*, trc. Hülya Küçük-Şahin Filiz, İnsan Yay., İstanbul, 2020, s. 49.

²⁹³ el-Mekkî, *age.*, c. I, s. 392.

²⁹⁴ el-Mekkî, *age.*, c. I, s. 389, 411, 421.

²⁹⁵ el-Mekkî, *age.*, c. I, s. 389, 411.

²⁹⁶ Necm 53/11.

²⁹⁷ el-Mekkî, *age.*, c. II, s. 92; Hücvîrî, *age.*, s. 393. Ayrıca burada kalple görme yakîn, müşâhede olarak ifade edilmiştir.

âmâ olan kimsenin maddî âlemde bir şeyler göremediği gibi kalp gözü kör olanın da melekût âleminde hiçbir şey göremeyeceğinden, böyle biri, yakînin yokluğundan dolayı müşâhede fiiline de muktedir olamayacağından bahsetmiştir.²⁹⁸ Bu körlüğe çeşitli âyetlerde de değinilmektedir: “Ve (dünyada iken) gözleri beni hatırlatacak delillere kapalı olan, vahye kulak vermeye de tahammül edemez olan kâfirleri o gün cehennemle yüz yüze getirmişizdir. (Gözlerinde benim zikrime karşı bir örtü, perde var.)”²⁹⁹ el-Mekkî bu örtüsü kaldırılan kimsenin Hakkı müşâhede edeceğini söylemiştir.³⁰⁰ Kalbin körlüğü meselesiyle ilgili bir başka âyette de şöyle buyrulmuştur: “Gözler kör olmaz, kör olan sinelerdeki kalplerdir.”³⁰¹ Sonsuzluk için var edilmiş insan için kalp gözünün kör olması bu dünyada görememesinden daha mühim bir husus olduğundan âyette de bu şekilde zikredilmiştir.

Kalp gözünden bahseden ve bu gözün dünyevî gözden daha kıymetli olduğuna inanan sûfiler, bu gözün nasıl açılacağına ilişkin de bilgiler vermeyi ihmal etmemişlerdir. Ebû Tâlib el-Mekkî ve Kuşeyrî, Hz. Îsâ'nın (a.s) bununla ilgili olan tavsiyesini aktarmışlardır: “Ey Havâirler topluluğu! Karınlarınızı aç, ciğerlerinizi susuz bırakın ve vücutlarınızı çıplaklaştırın ki belki o zaman kalpleriniz Allah'ı görebilsin. Böylece zühdün hakikatine ve kalp saflığına erişirsiniz. Açlıkta nefsin zilleti, teslimiyeti, zayıflatılması ve kırılması söz konusudur. Bütün bunlar da kalbin hayat ve salâhının özünü teşkil ederler. Nitekim kalbin yaşayabilmesi nefsin dizginlenerek, istek ve arzularının kırılmasıyla mümkündür. Açlık ve uykusuzluk, kalbi nurlandırarak onun parlamasını sağlar. Kalbin nurlanması, gayba yakından temas etmeyi; kalbin parlaması ise, yakînî imanın saflaşmasını sağlar. Nurlanma ve parlaklık da kalbe aklık ve yumuşaklık kazandırır. Bâyezid el-Bistâmî'ye (v. 234/848?) de “Bu marifeti nasıl elde etti?” denildiğinde: “Aç karın ve çıplak bedenle!” demiştir.³⁰²

Açlık, uykusuzluk, sükût ve halvetin kalp üzerinde pek çok olumlu tesiri vardır. Açlık, kalpteki kanı azaltarak onu ağartır. Bu aklaştırma, kalbin nurunun beyazlamasını sağlayarak kalbin yağın eritir. Kalbin yağının erimesi, onun

²⁹⁸ el-Mekkî, *age.*, c. I, s. 425; c. II, s. 334.

²⁹⁹ Kehf 18/101.

³⁰⁰ el-Mekkî, *age.*, c. II, s. 74.

³⁰¹ Hac 22/46.

³⁰² el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 74; Kuşeyrî, *age.*(2017), s. 107.

yumuşaklık ve şefkatini arttırır. Kalp rikkat bulup yumuşadığı zaman, düşmanın hâkimiyeti de zayıflar. Çünkü şeytanın yeri kalpteki kandır. Onun kalbe hâkimiyeti, kalbin katılığında kendini gösterir. İnsan ölünce vücudundaki kanı ruhunun teslimiyle beraber kaybettiğinden Filozoflar “Kalp, kanın böbreğidir.” demişlerdir. Filozoflardan bazıları ise, nefsin yatağının kan olduğunu söylemişlerdir. Ebû Tâlib el-Mekkî’ye göre de sıhhatli olan görüş budur. Çünkü bu, Tevrat’ta Musa’ya (a.s) yönelen “Ey Musa, damarları yeme! Çünkü onlar her nefsin sığınağıdır.” ifadesine ve Allah Rasûlü’nden rivayet edilen şu hadîse de uygundur: “Şeytan, Âdemoğluna kan damarlarından nüfuz eder. Öyleyse aç ve susuz kalarak kan damarlarını daraltın.”³⁰³ “Açlık, kanın eksilmesini, kanın eksilmesi de insanın ezeli düşmanı şeytanın yolları olan damarların daralmasını sağlar. Onun mekânının darlığı da nefsin zayıflamasını sağlar ki nefs zayıflayınca kalp de kuvvetlenir.”³⁰⁴ Kalbin heva ve arzularından uzak kalması ve dünya hayatında zühd ile süslenmesi onda bir kandil yakar. Bu kandil de kalbin gaybı görmesini sağlayan yakînî imanın nurudur.³⁰⁵

“Şüphesiz ki bunda, akıllı olan veya şuurlu olarak söze kulak veren kimse için bunda büyük ibret vardır.”³⁰⁶ “Bunu sizin için ibretli bir ders olsun ve kulaklardan hiç çıkmasın diye yaptık.”³⁰⁷ gibi âyetlerde zikredilen kulak ise, el-Mekkî’nin ifadesiyle, işittiği şeyleri muhafaza eden kalp kulağı ve onu kavrayıp saklayan hafızadır. Ona göre kavrayıcı kulaklardan kasıt Allah’ın emir ve yasaklarını akleden, onu iyice kavrayan ve onunla amel eden bir kulun kulağıdır.³⁰⁸ Bir başka âyette, “Ey iman edenler! Allah’a saygıda kusur etmezseniz, O size bir temyiz kabiliyeti (furkan) verir, kötülüklerinizi örter ve sizi bağışlar.”³⁰⁹ denilmiştir. Yani Allah’tan korkan kimselerin kalplerine iyiyle kötüyü ayırt edecek olan meleke bahşedilir. Bu meleke, şüpheli hallerin giderilmesine yarayan bir ışık ve nurdur.³¹⁰ Yani kalbe, şüpheli

³⁰³ Ebû Dâvud, 2472; Râzî, *Mefâtihu’l- Ğayb*, c. I, 112.

³⁰⁴ el-Mekkî, *age.*, c. I, s. 326, 417.

³⁰⁵ el-Mekkî, *age.*, c. I, s. 328.

³⁰⁶ Kâf 50/37.

³⁰⁷ Hâkka 69/12.

³⁰⁸ el-Mekkî, *age.*, c. II, ss. 57-58.

³⁰⁹ Enfâl 8/29.

³¹⁰ el-Mekkî, *age.*, c. I, s. 275; c. III, s. 264; Kuşeyrî, *age.*(2017), s. 127; Işık, *age.*, s. 141.

şeyleri ayırabilme yetisi verilir. Kalp melekûfî olduğundan onun güçlenmesi, ahiret bakımından da güçlenmeyi beraberinde getirir.³¹¹

el-Mekkî'nin naklettiğine göre, Ömer b. Hattâb ordu komutanlarına yazdığı bir mektupta: “İtaat ehlinde duyduklarınızı iyi muhafaza edin. Çünkü işlerin sâdık şekilleri onlara açık kalır.”³¹² demiştir. Kuşeyrî’de bu konuya dair Şah Kirmânî’nin sözüne yer vermiştir ki onun bu kimselere dair tespitleri dikkate şayandır: Firasetin hata etmemesi helal lokma, gözü haramdan sakınma, nefsin arzu ve isteklerine karşı koyma, bânınını sürekli murâkabe halinde olma, zâhiren de sünnete uygun yaşama ile mümkün olacaktır.³¹³ Amr b. Osman Mekkî’de (v. 297/910) Hakkın temiz kalplere peş peşe çakan şimşek parıltıları gibi ilham göndereceğini söylemiştir.³¹⁴ İlham hâtiften gelen bir sestir. Kalbin kulağı ile işitilen, vicdan ve ruhun derinliklerinden gelen bu ses, kulağın algıladığı fizikî seslerden daha gerçektir.³¹⁵ Buna dair Mevlânâ’nın da dediği gibi “Layıkça gelir, canlara gaybten nice bin ses.”³¹⁶ Kalbin gafleti arttıkça, meleğin kula olan ilham ve telkini azalır. Çünkü o, kalbinin kulağıdır. Kulun gaflet hali uzadıkça kalp kulağı artık hiçbir şey duymaz.³¹⁷ Gaflet de kalplerin katılaştırılmasına neden olur.³¹⁸ Allah Rasûlü, kalpte iki sesin var olduğunu, seslerden birinin melekten geldiğini ve hayrı öğütleyip hakkı tasdik ettiğini; diğerinin ise, düşmanın sesi olduğunu, onun da şerri öğütleyip hakkı yalanlayarak hayırdan sakındırdığını haber vermişlerdir.³¹⁹

Ebû Tâlib el-Mekkî, Hakka isyanın tezahürü olan günahların kalpte oluşturduğu tahribatı ayrıntılı bir şekilde ele almıştır. Günahların kalple olan ilişkisini ve ona olan tesirini şu âyetten de anlamak mümkündür: “Şahitliği gizlemeyin. Onu gizleyen kalbi günahkâr olur.”³²⁰ Bir hadîs-i şerifte de iyilik ve kötülük kıyaslanarak her ikisinin de tezahürü söylenmiş³²¹ ve günahın kalbe tesir

³¹¹ el-Mekkî, *age.*, c. III, s. 92.

³¹² el-Mekkî, *age.*, c. II, s. 20.

³¹³ Kuşeyrî, *age.*(2017), s. 124.

³¹⁴ Es-Serrâc, *age.*, s. 394.

³¹⁵ Kuşeyrî, *age.*(2017), s. 96.

³¹⁶ *Divân-ı Kebîr*, II, Dördüncü Gazel.

³¹⁷ el-Mekkî, *age.*, c. I, s. 303. Kalbin kulağı melekten gelen ilhamdır.

³¹⁸ el-Muhâsibî, *age.*, s. 86, 91.

³¹⁹ Tirmizî, Tefsir-i Sûret, 2/25; el-Mekkî, *age.*, c. I, ss. 386-387.

³²⁰ Bakara 2/283.

³²¹ Müslim, Birr, 14,15; Tirmizî, Zühd, 52; Dârimî, Büyü, 2.

ettiği beyan edilmiştir. Mücâhid'in naklettiği hadîste ise şöyle buyrulmaktadır: “Kalp, açık avuç gibidir. İşlenen her günahta bir parmak bükülüp kapanır. Sonunda bütün parmaklar kapandığında ise kalp mühürlenmiş olur. Bu da kilittir.” Ebû Tâlib el-Mekkî, bu hususu şöyle bir misalle açıklamıştır: Her günahın kalp üzerinde biten bir bitkisi vardır. Günahlar çoğaldığı zaman, bitkiler de meyvenin çevresindeki kapçıklar gibi kalbin çevresini kuşatır ve kalbe katılırlar ki bu da kabuktur. Günahlar da Allah Teâlâ'nın zikrettiği kalbin ıstımasını ve anlamasını engelleyen örtülerden bir örtüdür.³²² Zikredilen bu nasslardan da işlenen günahların kalbi olumsuz etkilediği anlaşılmaktadır.

Kul, günah işlediği zaman kalbi bir anda zulmetle dolar ve kalbe zulmetten bir duman çöker. Kulun bu gaflet hali devam ettiği takdirde günahlar ardı ardına gelir ki bu durum, kalbin mühürlenme sebeplerinden biridir ve buna paslanma (rân) denir. Allah Teâlâ da bu manada şöyle buyurmuştur: “Hayır hayır, aksine onların yapıp ettikleri (işledikleri günahlar) kalplerini kaplayıp karartmıştır.”³²³ Es-Serrâc ve el-Mekkî'de bunun Allah Teâlâ'nın âyetinde buyurduğu rân (paslanma) hali olduğunu söylemişlerdir.³²⁴ Âyetin tefsirinde, kazanılan şeylerle günah üstüne günah işleyerek kalbin tamamen kararması kastedilmektedir. Kişi tevbe edip halini düzelttiği zaman bu perde kalkarak iman ortaya çıkar ve ilmin gereğini emretmeye başlar.³²⁵ Allah Rasûlü (a.s) de: “Kul bir günah işlediğinde kalbinde bir nokta oluşur. Eğer bu günahdan vazgeçer, istiğfar ve tevbede bulunursa, o zaman nokta silinerek kalp parlar. Eğer aynı günahı tekrar ederse noktalar artar ve sonunda kalbi tamamen kaplar.” buyurmuşlardır.³²⁶

Hasan el-Basrî (r.a) de: “Kul ile Rabbi arasında günahlar bakımından bilinen bir sınır vardır. Kul, bu sınıra ulaştığı zaman, Allah Teâlâ, onun kalbini mühürler ve ondan sonra kendisini asla hayra muvaffak kılmaz.” demiştir. İbn Ömer'in (r.a) hadîsinde de şu ifade geçmektedir: “Mühür, arşın direği üzerinde asılıdır. Yasaklar çiğnenip haramlar mübah kılındığı zaman Allah Teâlâ mühürü gönderir ve kalpleri

³²² el-Mekkî, *age.*, c. II, ss. 178-179.

³²³ Mutaffifîn 83/14.

³²⁴ el-Mekkî, *age.*, c. I, ss. 301-302, 387; Nahl 16/108; Bakara 2/7; İsrâ 17/46; Muhammed 47/24. Kalpler üzerinde meydana gelen kirlenme ve paslanmaya reyn adı verilir. Es-Serrâc, *age.*, s. 437.

³²⁵ el-Mekkî, *age.*, c. I, s. 302, 304.

³²⁶ Tirmizî, Tefsir-i Suret 4/6; İbn Mâce, Zühd, 29.

içindekilerle beraber mühürletir.” İbn Ömer’in rivayet ettiği bir hadîste ise Allah Rasûlû şöyle buyurmaktadır: “Mühür, Rahmân’ın arşının sütunu üzerinde asılı durur. Allah’ın koyduğu yasaklar çiğnendiği zaman Allah Teâlâ mühürü kalplere gönderir ve o da, onları körleştirir.” Allah Teâlâ’nın “Kur’ân’ı hiç düşünmüyorlar mı? Yoksa kalplerinin üzerinde kilitleri mi var?”³²⁷ buyruğunda haber verdiği kilit de budur. Zaten kalplerin kilitleri, günahların çokluğundan kalplerde oluşan pastır.³²⁸ “Bunlar o kimselerdir ki Allah, kalplerini mühürlemiştir.”³²⁹ Yani Kur’ân’ı anlama hususunda kalpleri mühürlenmiştir. Onların kalpleri Kur’ân’ı ne işitebilir ne de kavrayabilir. Bu mührün tek gidericisi mevcuttur o da, takvadır.³³⁰

Kalbin mühürlenmesi günahın cezasından dolayıdır. Cezanın mirası ise Hitâb-ı ilâhî’yi anlamaya karşı sağırlık halidir.³³¹ Allah Teâlâ şu buyruğunda da günahlarının çokluğundan dolayı kilit vurulan kalpleri, “Şu hakikati hala anlamadılar mı ki, eğer Biz dilemiş olsaydık onları da günahlarından dolayı musibete uğrattırdık. Biz onların kalplerini mühürleriz de onlar (gerçekleri) işitemezler.”³³² şeklinde zikretmiştir.³³³ Bir başka âyette de şöyle denilmiştir: “Misaklarını bozmalarından dolayı onları lanetledik ve kalplerini katılaştırdık.”³³⁴ denilmiştir. Ma’siyetten dolayı ortaya çıkan değişikliklerin bariz olanları: kalbin perdelenmesi, zikre karşı katılaşması, hayır ve iyiliğe karşı isteksiz olması ve hayırda yarışma noktasında çekimser kalmasıdır ki bunlar, kalp ehli için düşünülebilecek en ağır cezalardır.³³⁵ İlim ehlinden bir zat kalpler üzerindeki perdeleri üçe ayırmıştır. Bunlardan ilki damga ve mühür perdesidir ve kâfirlerin kalplerine hasır. İkincisi kasvet ve pas perdesidir ki münafıkların kalplerinin mahsustur. Üçüncüsü ise kir türü bir perdedir ve müminlerin kalplerine hasır.³³⁶

Ebû Tâlib el-Mekkî, kalplerin istikamet bulmalarının helal yemekten geçtiği kanaatindedir. Kırk gün boyunca helal lokma yiyen kimse dünyada zühd sahibi

³²⁷ Muhammed 47/24.

³²⁸ Es-Serrâc, *age.*, s. 120; el-Mekkî, *age.*, c. I, s. 303.

³²⁹ Muhammed 47/16.

³³⁰ el-Mekkî, *age.*, c. I, s. 204, 304.

³³¹ el-Mekkî, *age.*, c. I, s. 302.

³³² A’râf 7/100.

³³³ el-Mekkî, *age.*, c. I, s. 393.

³³⁴ Mâide 5/13.

³³⁵ el-Mekkî, *age.*, c. II, ss. 178-179.

³³⁶ Es-Serrâc, *age.*, ss. 437-438.

olduğu gibi, kalbi nurlanır ve kalbinden hikmet pınarları akar, dili de hikmetle konuşmaya başlar. Kırk gün boyunca haram lokma yiyen kişinin ise kalbi katılaşıp.³³⁷ Yediği haram olan kişinin, ilham ile vesvese arasındaki farkı göremeyeceği de söylenmiştir. Bunlar, yenilen içilen şeylerin de kalp üzerinde olumlu veya olumsuz etkisinin olduğunu ispatlamaktadır. Kuşeyrî de buna dair Zekkâk'ın yaşadığı şu hadiseye yer vermiştir: Zekkâk kendisine ikram edilen bir içim suyun kalbine verdiği kasvetin otuz sene kendisinden gitmediğini söylemiştir.³³⁸

Hz. Peygamber, insan için büyük bir bahtsızlık olduğundan kötü huylara sahip olmayı uğursuzluk olarak adlandırmıştır.³³⁹ Bir hadîste, “İyilik, kalbe huzur verip nefsi sükûnete erdiren; günah ise kalbe tesir edip, diğer insanların bilmesini istemediğin şeydir.”³⁴⁰; bir diğer hadîste de “Günah kalbinde darlık meydana getiren şeydir.”³⁴¹ denilmiştir. Kötü huyların insanın gönül dünyasında oluşturduğu sıkıntı yalnızca bununla da sınırlı kalmamakta insanın bedenine de zarar vermektedir. İnsan bedeninde bazı tezahürleri olmaktadır ve bu gözle de görülebilir değişikliklerdir. Bunlar giderilebilmekteyken insanın içinde meydana getirdiği ve tamiri daha da zor olan ve çeşitli marazlara neden olan ise kolayca tedavi edilememektedir. Hasan-ı Basrî’de bu minvalde “Elbiseni temizle”³⁴² âyetini “huyunu güzelleştir” şeklinde tefsir etmiştir.³⁴³

“Ben güzel ahlâkı tamamlamak için geldim.” diyen Hz. Peygamber, ümmetine ifrat ve tefritten uzak durarak orta yolu tutmayı tavsiye etmiştir. Taşkınlık derecesinde olan hasedi de milletlerin hastalığı olarak adlandırmıştır.³⁴⁴ Ne kadar kötü bir huy ki elmanın içini yiyip bitiren kurt misali insanı içten içe tüketmekte ve yapıp ettiği iyilikleri de yiyip bitirmektedir. Kin ve hasedin zararı en çok da hased edenin kendinedir. Hâris el-Muhâsibî “*er-Riâye*” adlı eserinde hasedin en çok da hased edene zararı olduğunu, “Başkasını hedef alarak attığın taşın atanın gözüne

³³⁷ el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 150, 423, 429.

³³⁸ Kuşeyrî, *age.*(2017), s. 122, 178, 207.

³³⁹ Ebu Dâvûd, Edeb, 124; Kuşeyrî de bu kanaate sahip olduğundan bu hadîse eserinde yer vermiştir. Kuşeyrî, *Kuşeyrî Risâlesi*, s. 335.

³⁴⁰ Müslim, Birr, 14,15; Tirmizî, Zühd, 52; Dârimî, Büyü‘, 2.

³⁴¹ Müslim, Birr, 14; Tirmizî, Zühd, 52.

³⁴² Müddessir 74/4.

³⁴³ Kuşeyrî, *er-Risâletü'l-Kuşeyriyye*, s. 243.

³⁴⁴ Taberânî, Evsat.

isabet etmesi” gibi çarpıcı ve insanı derinden etkileyen bir örnek üzerinden açıklamıştır.

Ebû Tâlib el-Mekkî ve Hücûrî, gizli ve bâtinî bir varlık olan kalbin ağyar ve mâsivâyı düşünmekten korunması gerektiğini söylemişlerdir.³⁴⁵ Aksi halde kalbin sıhhatli olma durumu söz konusu olmayacaktır. İnsan, beden ve ruhtan teşekkül eden bir varlık olduğundan sağlıklı olabilmek için hem beden hem de rûhen beslenmeye muhtaçtır. Bundan dolayı yeme ve içme beden için aslî bir ihtiyaç olduğu gibi rûhun da din, ahlak, bilgi gibi ihtiyaçları vardır.³⁴⁶

Muhâsibî, mânevî hastalıkların bedenî hastalıkları da tetikleyeceği kanaatindeydi.³⁴⁷ Bu hususta aynı görüşü paylaşan bir diğer sûfî de Ebû Tâlib el-Mekkî’dir. el-Mekkî, kalbin hususiyetlerine genişçe yer vermenin yanında Muhâsibî’nin görüşünü de örnekendirir mahiyette bedenî bir maraz olan şişmanlıkla ilgili ilginç denilebilecek bir bilgi aktarmıştır: Şişman görünen birine nasıl şişmanladığı sorulduğunda: acılı yemek, soğuk içmek, sol yanıma yaslanmak ve bana ait olmayanı yemek şeklinde cevap vermiştir.³⁴⁸ “Kendisine ait olmayanı yemek” ifadesi, insanın açgözlülük ederek başkasına ait olan şeyleri yiyip içmesi sonucunda doyma hissini yitirerek yedikçe daha da çok yemesidir. Bu önlenemez bir hale geldiğinde ise günümüzde obezite olarak isimlendirilen bedenî rahatsızlığa yakalanmaya neden olacaktır. Kuşeyrî de iştahı oduna benzeterek, ondan ateşin meydana geleceğini ve bu ateşin de sahibini yakacağını söylemiştir.³⁴⁹ Yani ahlâkî açıdan herhangi bir sıkıntısı olmayan kişiler, beden hem de sağlıklı olacaklardır.³⁵⁰

Osmanlı tabipleri salgın hastalıkların sebeplerinden birinin de günahkâr kimseler olduğunu söylemişlerdir. Bunu da şöyle ifade etmişlerdir: “Gerçek şudur ki Hak Teâlâ’ya itaatsizlik, isyanların çokluğu, kötülüklerin çoğalmasına neden olur. İtaatsizliklerin çoğalması havanın bozulmasına, havanın bozulması da vebânın ve diğer salgın hastalıkların ortaya çıkmasına sebep olur.” Hekimler bir yerde salgın baş

³⁴⁵ el-Mekkî, *age.*, c. II, s. 90; Hücûrî, *age.*, s. 151.

³⁴⁶ Işık, *age.*, s. 147.

³⁴⁷ Küçük, “Giriş: Tasavvufun Mahiyeti, Tarihçesi ve Hâris el-Muhâsibî”, Hâris el-Muhâsibî, *er-Riâye Nefs Muhasebesinin Temelleri*, s. 34.

³⁴⁸ el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 141.

³⁴⁹ Kuşeyrî, *er-Risâletü'l-Kuşeyriyye*, s. 142.

³⁵⁰ Fazlur Rahman, *age.*, s. 140.

gösterip ölümlere sebep olduğunda öncelikle gereken önlemleri alıp, Allah’a yalvarıp yakararak bu hastalığın uzaklaşması için dua edilmesi gerektiğini vurgulamışlardır.³⁵¹ Hekimlerin bu görüşü de rûhânî hastalıkların fizyolojik hastalıklara neden olacağını veciz bir şekilde anlatmaktadır.

³⁵¹ Altıntaş, *age.*, ss. 47-48.

2. BÖLÜM: HASTALIKLAR VE TEDAVİ

2.1. HASTALIKLAR, SEBEPLERİ VE ÇEŞİTLERİ

Hastalık, bir organizmanın tamamının veya bir kısmının yapısını veya işlevini olumsuz yönde etkileyen ve herhangi bir dış yaralanmaya bağlı olmayan belirli anormal durumdur.³⁵² Hava şartları, yenilen ve içilen gıdalar yaşanılan yer, vücudun hareketi veya durağanlığı, uyku uyanıklık durumları, psikolojik ve fizikî etkenlere dikkat edilmediği takdirde beden hastalıklara açık hale gelmektedir.³⁵³

“Andolsun ki sizi biraz korku ve açlıkla; mallardan, canlardan ve ürünlerden eksiltmekle sınavacağız. Sabredenleri müjdele!”³⁵⁴ âyette geçen canlardan eksiltme, hastalık ve illetler verme yoluyla olur ki âyetin sonunda sabredenlerin müjdelenmiş olması ³⁵⁵ hastalıklar karşısında tutumumuzun nasıl olması gerektiğini açıklar mahiyettedir.

Bu hususu Hz. Peygamber (a.s)’da çeşitli hadîslerinde dile getirmişlerdir: Kişinin sabrederek acılara tahammül etmesi kaydıyla hastalık ve acılar, bir imtihan, günahlardan arınma sebebidir. Bu bakış açısıyla da hastalıklar, günahlara kefarete olması ve ölümü hatırlatması sebebiyle rahmettirler.³⁵⁶

Arapların meşhur tabibi Hâris b. Kelede’ye, hastalığın ne olduğu sorulduğunda ise yediği yemeği sindirmeden ikinci defa yemektir, şeklinde cevap vermiştir.³⁵⁷ Ebû Tâlib el-Mekkî’nin naklettiğine göre Vehb b. Münebbih şöyle demiştir: Her şeyin iki ucu ve bir tane ortası mevcuttur. Herhangi bir şeyi ucundan tuttuğumuzda ise diğer taraf sarkar. Ortadan tutulduğundaysa dengede durur. Aynı şekilde mide de diğer organlarla kıyaslandığında tam ortadadır. O iyi tutulduğunda her iki uç da dengede olur.³⁵⁸ Muînüddîn Çiştî’ye (v. 633/1236) göre de hastalıklar, sindirim sürecindeki dengesizliklerden kaynaklanmaktadır. Zaten bu sebepten “mide

³⁵² <https://tr.m.wikipedia.org/wiki/Hastal%C4%B1k>

³⁵³ Sînâ, *el-Kânûn fi’t-Tıbb*, s. 7.

³⁵⁴ Bakara 2/155.

³⁵⁵ el-Mekkî, *age.*, c. III, s. 92.

³⁵⁶ Buhârî, Merdâ, 13; Müslim, Birr, 52. Hastalıkların günahlara kefarete olduğu. Bu konuya dair şu eserlere bkz. Kuşeyrî, *age.*(2017), s. 228; el-Mekkî, *age.*, c. II, s. 180; c. III, s. 84, 92-93.

³⁵⁷ Karabulut, *age.*, c. I, s. 68; c. II, s. 539.

³⁵⁸ el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 86.

hastalıkların evidir.” denilmiştir.³⁵⁹ Çiştî’nin bu sözleri de bu konuda el-Mekkî ile aynı kanaatte olduğunu göstermektedir.

Ebû Tâlib el-Mekkî’ye göre beden, rutubet, kuruluk, sıcaklık ve soğukluk olmak üzere dört unsurdan terkip edilmiştir. İlk yaratılıştan sonra onun ruhuna dört unsur daha yerleştirilmiştir ki bunlar, bedenın temel yapı taşlarıdır ve onun hayatta kalmasını sağlarlar. Beden, yalnızca bunların varlığıyla hayatını devam ettirebildiği gibi bunlardan her biri de diğerine bağılı olarak faaliyet gösterebilmektedir. Bu dört unsur: Sarı öd, kara öd, kan ve balgamdır. İnsanın dört tabiatı da bunlarla uyumlu kılınmıştır. Örneğin, kara öd kuruluk tabiatıyla; sarı öd rutubet tabiatıyla; sıcaklık tabiatı kanla; soğukluk tabiatı ise balgamla uyumludur. Bu dört unsur mutedil olduğunda beden sağlıklı olmaktadır. Bu dört unsurdan her biri dörtte bir miktarındadır, artma veya eksilme olmaz. Bu durumda beden ideal bir sağlığa sahip olduğu anlamına gelir. Bunlardan birisinin aşırı güç kazanması diğer unsurlarda dengesizliğe yol açacağı ve güçlenen unsur diğerlerini baskı altına alacağından vücudun sağlığı bozulur. Hastalığın derecesi de güçlenen unsurla orantılı olmaktadır. Neticede diğer unsurlar güçlenen unsura itaat edemeyecek kadar zayıflamakta ve ona yaklaşmamaktadırlar. Bu da hastalığın derinleşmesine sebep olmaktadır.³⁶⁰

el-Mekkî’ye göre “Acıkmadan yememe ve doymadan kalkma” düsturuna göre hareket eden kimse, ölümden başka bir illete maruz kalmayacaktır. Bu sözün altında yatan temel düşünce ise şudur: Hastalıkların vücuda girişleri toprakta yetişen bitkiler sebebiyle olmaktadır. Mide sıcaklık, soğukluk, rutubet ve kuruluk şeklinde dört tabiata sahiptir. Aynı şekilde toprakta yetişen bitkiler de dört tabiatı ihtiva ederler. Yetiştikleri arazi farklılaştıkça sıcaklık ve soğukluk tabiatları da asıl yaratılışlarından uzaklaşır. Bu da midedeki tabiat dengelerinin bozulmasına sebebiyet

³⁵⁹ Çiştî, *age.*, s. 61. Sindirim, besinlerin ağız yoluyla alınıp beden tarafından kullanılabilir duruma getirilmesi sürecine sindirim denilmektedir. Çiştî, *age.*, s. 61.

³⁶⁰ el-Mekkî, *age.*, c. IV, ss. 80-81. Bedendeki kan, safra, balgam ve sevdâ diye adlandırılan dört sıvının vücuttaki dengesinin bozulması hastalık sebeplerindendir. Ayrıntı için bkz. Ayşegül Demirhan Erdemir, “Ahlât-ı Erbaa” , *DİA*, c. II, TDV Yay., İstanbul, 1989, s. 24. Ahlât-ı Erbaa da denilen bu dört sıvının Antikçağ ve Ortaçağ’da insanları biyolojik, psikolojik ve ahlâkî olarak etkilediğine inanılmaktaydı. (Bu teori, XX. yüzyıl başlarına kadar bazı Avrupalı bilim adamlarınca kabul görmüştür.) Kanın içinde bulunan bu etken sıvılar bedende dengeli bir haldeyken o insan sağlıklıdır. Bunlardan herhangi birinin fazla veya eksik oluşu ise bedende dengenin bozulmasına, bu da hastalıklara sebep olur. Yani hastalıklar da bu dengenin bozulması durumudur. Bkz. Muhittin Eliaçık, “Sihhat u Maraz’da Ahlât-ı Erbaanın İşlenişi”, *Mukaddime Dergisi*, c. I, S. I, Ocak 2010, s. 128, 130; Uysal, *age.*, s. 51, 53.

verir. Rutubet ve kuruluk da midenin rutubet ve kuruluk tabiatlarını bozar. Biri diğzerinin üstüne çıkmaya başlar ve bu dengesizlik pekiştikçe hastalıklar baş gösterir. Çünkü yenilen her yiyeceğın beden üzerinde belli bir fonksiyonu ve tesiri mevcuttur. Her uzuv ve organ da bu durumdan etkilenmeye başlar.³⁶¹ el-Mekkî'nin hastalıklarla ilgili söyledikleri bir araya getirilerek düşünıldüğünde bu konudaki kanaati de net bir şekilde ortaya çıkmaktadır: Yenilen içilen gıdaların etkisiyle midenin yapısında bozulmalar olmakta bu da hastalıkların oluşumunu tetiklemektedir.

Hastalıklar genel olarak bedensel ve kalbî hastalıklar olmak üzere iki kısma ayrılmaktadır. Ebû Tâlib el-Mekkî böyle bir sınıflandırma yapmıştır.³⁶² Ünlü bir hekim olan Ebû Bekir Râzî (v. 313/925) de hastalıkları fizyolojik ve rûhî olarak iki kısma ayırmıştır. Ruh ve beden sağlığı arasında ilişki kurduğundan Tıbbı et-tıbbu'r-ruhânî ve et-tıbbu'l-cesedânî olarak kategorize etmiştir.³⁶³ İbnü'l-Kayyım el-Cevziyye de (v. 751/1350) hastalığı Kur'ân'da zikredildiğı üzere kalp ve beden hastalığı olarak ikiye ayırmıştır.³⁶⁴

2.1.1. Sûrî (Fizyolojik) Hastalıklar

Fizyolojik hastalıklar, Tıbbın tedavisiyle meşgul olduğı ana meseledir ki Modern dünyanın insanı tanıştırdığı pek çok şey ya hastalık yapıcı ya da hastalıkları arttırıcı etkiye sahiptir. GDO'lu gıdalar, yapay ortamlarda yetişen hayvanlar, lüksün yayılması (fosil yakıtlar ve klima kullanımı) ve dengesiz yaşam formları hastalıkları arttırıcı sebepler olarak karşımıza çıkmaktadır.³⁶⁵

Fizyolojik hastalıklar bedenin tadabileceğı en büyük zayıflık olduğundan insanlar için imtihan sebebidir. Hastalıklar, günahlar genellikle sağlıklıyken işlendiğinden nefsi zayıflatmak için en büyük yardımcılarıdır. Şayet hastalıklar, kişinin günahıtan korunmasını sağlıyorsa rahmet olarak değerlendirilmelidir. Çünkü hastalıklar, işlenen günahlar için kefarettir.³⁶⁶ Bedensel hastalıklara bu zaviyeden

³⁶¹ el-Mekkî, *age.*, c. IV, ss. 80-81.

³⁶² el-Mekkî, *age.*, c. III, s. 93.

³⁶³ Gençel Efe, *age.*, s. 42.

³⁶⁴ el-Cevziyye, *age.*, s. 17; İmam-ı Kastalânî, *Mevâhib-i Ledünniyye Bi'l-Minâhi'l-Muhammediyye (Muhammed'e Bağışlanan Ledünnî Hediyeeler)*, çev. Bâkî, sad. H. Rahmi Yananlı, Divan Yay., İstanbul, 2008, c. II, s. 263.

³⁶⁵ Uysal, *age.*, s. 42.

³⁶⁶ el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 180; c. III, ss. 84-87.

bakmak, onları bir lütuf olarak değerlendirebilmeyi sağlar. Kanaatimizce farklı bir bakış açısıyla fizyolojik hastalıkları, hastalıklar kapsamında değerlendirmemek de mümkündür. Çünkü asıl hastalık, kişinin kalbî hastalıklarıdır ve insanın helakine dahi sebep olabilmektedir. Aşağıda konumuz olan asrın Tasavvuf kitaplarında adına rastladığımız fizyolojik hastalıklara örnekler verilecektir.

2.1.1.1. Sıtma (Hummâ, Malaria)

Sıtma çoğunlukla sıcak bölgelerde meydana gelen ateşli ve bulaşıcı bir hastalıktır.³⁶⁷ Sıtma, çok ızdıraplı bir hastalık olması hasebiyle, “Sıtma nöbetiyle geçen tek bir günün dahi bir yıla kefaret olacağı” gibi rivayetler vardır.

Ebû Tâlib el-Mekkî, bu hastalıkla ilgili, bir günlük sıtma nöbetinin, insan bedenindeki üç yüz altmış mafsalin tamamına nüfuz ederek insanı bir yıllık gücünden edecek şiddette olduğundan bahsetmiştir.³⁶⁸ Bir dönem şifası bulunamamasından olsa gerek bu hastalığın, “ölüm elçisi/habercisi” olduğu söylenmiştir. Aynı tabiri hem Ebû Tâlib el-Mekkî hem de Kuşeyrî “humma hastalığı” için de kullanmışlardır.³⁶⁹

2.1.1.2. Vebâ (Tâûn)

Tâûn, sıtma, uyuz, kızamık, çiçek gibi bulaşıcı ve salgın hastalıklara genel olarak vebâ denilmektedir. Özel bir isim olarak da tâûn hastalığı da vebâ olarak adlandırılmaktadır.³⁷⁰ Vebâ, ilk çağlardan beri bilinen bulaşıcı ve salgın bir hastalıktır.³⁷¹ Fakat eskiden ağır, öldürücü ve bulaşıcı hastalıkların hepsine vebâ denilmekteydi.³⁷²

Ebû Tâlib el-Mekkî’de vebânın çok çabuk bulaşan ve yayılan salgın bir hastalık olduğuna değinmiştir. Nitekim Şam’da görülen vebâ salgını öyle bir hal

³⁶⁷ Karabulut, *age.*, c. II, s. 583.

³⁶⁸ el-Mekkî, *age.*, c. III, s. 86.

³⁶⁹ el-Mekkî, *age.*, c. III, s. 92; Kuşeyrî, *er-Risâletü'l-Kuşeyriyye*, s. 406.

³⁷⁰ Karabulut, *age.*, c. II, s. 740.

³⁷¹ Karabulut, *age.*, c. II, s. 666; Sigrid Hunke, *Avrupa'nın Üzerine Doğan İslam Güneşi*, çev. Servet Sezgin, Bedir Yayınevi, İstanbul, 1972, s. 195, 197.

³⁷² Nühket Varlık, “Tâûn”, *DİA*, c. XXXX, TDV Yay., İstanbul, 2011, s. 175.

almıştı ki sabah sağlam olan kişi, akşama bu illete yakalanıyor veya akşam sağlam olan, sabah vebâ mikrobuyla uyanıyordu.³⁷³

2.1.1.3. Alaca

Bulaşıcı bir cilt hastalığı olan alaca, mizacın bozulmasından dolayı ciltte yer yer meydana gelen beyazlıktır.³⁷⁴ Ebû Tâlib el-Mekkî'ye göre insanın arzu ettiği her şeyi yemesi israf olduğu gibi iktifâ edecek kadarından fazlası yani tokluk için yenilen yemek alaca hastalığına sebep olabilmektedir.³⁷⁵ el-Mekkî, güneşte beklemiş olan suyun da alaca hastalığına sebep olacağını söylemiştir. Bunun özellikle Hicaz toprağında olduğunu duyduğunu da belirtmiştir.³⁷⁶

2.1.1.4. Cüzâm (Lepra)

Cüzam, bulaşıcı ve kötü kokulu bir cilt hastalığıdır.³⁷⁷ Hz. Peygamber'in, "Cüzamlıdan aslandan kaçır gibi kaç." hadîsi de bu hastalığın sârî olduğuna bir işaret mahiyetindedir.³⁷⁸ Ebû Tâlib el-Mekkî, Cuma gecesi ve günü Kehf sûresi okuyan kimsenin hastalık ve beladan afiyet bulacağını; zâtü'l-cenb, alaca ve cüzamdan uzak kalacağını söylemiştir.³⁷⁹ Ayrıca kınanın da cüzama yakalanmaktan uzak tutacağını söylemiştir.³⁸⁰

2.1.1.5. Zâtü'l-Cenb

Akciğer zarında meydana gelen iltihaplı yaralara zâtü'l-cenb denilir. Bulaşıcı ve tehlikeli bir hastalıktır ve bazen içeriye akıntı yapabilmektedir. Göğüste ağrı ve baş ağrısına neden olmaktadır. Tedavi edilmediği takdirde vereme dönüşmektedir.³⁸¹

2.1.1.6. Yüksek ateş

Hummâyı (ateşli hastalığın hararetini) su ile serinletiniz.³⁸² Ebû Tâlib el-Mekkî yüksek ateşin sebebini şu şekilde izah etmiştir: Yüksek ateşe yakalanan

³⁷³ el-Mekkî, *age.*, c. II, s. 110.

³⁷⁴ Karabulut, *age.*, c. I, s. 48.

³⁷⁵ el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 75.

³⁷⁶ el-Mekkî, *age.*, c. III, s. 77.

³⁷⁷ Hunke, *age.*, s. 195; Karabulut, *age.*, c. I, s.160.

³⁷⁸ Buhârî, Tıbb, 19.

³⁷⁹ el-Mekkî, *age.*, c. I, s. 236; Buhârî, Cuma, 6, 19; Müslim, Cuma, 26, 27; Tirmizî, Cuma, 5.

³⁸⁰ el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 341.

³⁸¹ Karabulut, *age.*, c. II, s. 769.

³⁸² Buhârî, Tıbb, 28; Müslim, Selâm, 78.

kimse, hoş olmayan bir iş yaptığından emin; helal rızık konusunda da şüphede olmalıdır.³⁸³

2.1.1.7. Basur (Hemoroid)

Kalınbağırsağın alt kısmındaki kan damarlarının genişleyip şişmesidir.³⁸⁴ Zeytinyağı yumuşatıcı özelliği sebebiyle basur hastalığı için (çiğ olarak tüketildiğinde) gayet faydalıdır.³⁸⁵

2.1.1.8. Varis

Vücudun etrafında, özellikle de kol ve bacaklarda kan taşıyan damarların gevşeyerek sünmesi ve yer yer de kanla dolarak kabarmasına varis adı verilmektedir.³⁸⁶ Ebû Tâlib el-Mekkî bu hastalığın uzun süre ayakta durmaktan kaynaklandığını söylemiştir.³⁸⁷

2.1.1.9. Kulunç Ağrısı/Eklem Ağrıları

Kulunç, bağırsaklarda başlayan ve omuz başlarına gelen ve vücuda dağılan ağrıların hissedildiği bir hastalıktır. Bu hastalığı olan kişilerin yemeklerine çok dikkat etmeleri gerekir.³⁸⁸ Devamlı olarak çok yemek, soğuk yiyecekler yiyip içmek, uykusuzluk, şiddetli soğuklarda karın bölgesini üşütmek kulunç ağrılarına sebep olmaktadır.³⁸⁹ Ebû Tâlib el-Mekkî'ye göre ise mafsallarda oluşan kulunçların bir diğer sebebi de yeli tutmaktır.³⁹⁰

2.1.1.10. Şişmanlık

Modern dünyanın da en büyük problemlerinden olan ve günümüzde “obezite” olarak isimlendirilen şişmanlık da hastalıklar kategorisine dâhil edilebilir. Zira obezite, sadece fizîkî anlamda çeşitli sıkıntılara sebebiyet vermekle kalmamakta, kişinin vücudunda çeşitli hastalıkların ortaya çıkmasına da neden olmakta ve

³⁸³ el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 142.

³⁸⁴ Karabulut, *age.*, c. I, s. 88.

³⁸⁵ Karabulut, *age.*, c. II, s. 783.

³⁸⁶ Karabulut, *age.*, c. II, s. 738.

³⁸⁷ el-Mekkî, *age.*, c. III, s. 306.

³⁸⁸ Altıntaş, *age.*, s. 113. Sık görülen bu hastalık için özel bir yemek tarifi de detaylı bir şekilde anlatılmaktadır. Detaylı bilgi için bkz. *age.*, s. 113; Karabulut, *age.*, c. II, s. 439.

³⁸⁹ Karabulut, *age.*, c. II, s. 439.

³⁹⁰ el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 140.

psikolojik açıdan da pek çok sıkıntı yaşamasına sebebiyet vermektedir. Kısacası çok yönlü olarak pek çok zararı mevcut olan bir tür hastalıktır.

Ebû Tâlib el-Mekkî bu hastalığa dair şişmanlık her hastalığın, derdin anasıdır, demiştir.³⁹¹ Bu hastalıkla ilgili farklı bir bilgiye de yer ayırmıştır: Şişman görünen birisine nasıl şişmanladığı sorulduğunda: acılı yemek, soğuk içmek, sol yanına yaslanmak ve bana ait olmayanı yemek şeklinde cevap vermiştir. Aynı özellikteki bir başka kişide kendisine sorulan bu soruya: Halis un, taze keçi eti yemek ve menekşe suyu içmesinin kilolu olmasına sebep olduğunu söylemiştir.³⁹² Soruya verilen cevapların farklılık arz etmesi de insanların bedensel özelliklerinin farklı olmasından kaynaklanmaktadır denilebilir.

Günümüz verilerine göre de aşırı yemek birçok metabolizma hastalıklarının esas sebebi ve menşeidir. Nitekim çok yemek en kıymetli organımız olan karaciğerin iflas etmesine; bu da mide ve bağırsakların bozulmasına yol açacaktır.³⁹³ İnsan sağlığına zararlı olan çok yiyip içmek, mideyi şişirip ciğerlere baskı yaparak zor nefes almaya neden olur.³⁹⁴ Ayrıca aşırı beslenme, bedensel rahatsızlıklara olduğu gibi çeşitli ruhsal hastalıklara da davetiye göndermektedir.³⁹⁵ Kişinin konsantrasyon yeteneğinin; düşünme, anlama ve öğrenme becerilerinin de azalmasına neden olmaktadır.³⁹⁶

2.1.1.11. Sûfilerin Yakalandığı Hastalıklar

Serrâc'ın ifadesiyle sûfiler, karşılaştıkları her şeyden kendilerine mânevî gıda olabilecek şeyler çıkarmışlardır ki hastalıklar da onlar nezdinde böyledir.³⁹⁷ Semnûn el-Muhib (v. 298/911?) idrar tutulması hastalığına yakalanmıştı. Hastalığına sızlanmadan sabretmiş, hastalığını dahi kimseye söylemeden dua istemiştir.³⁹⁸ Ebû İshak İbrahim b. Havvâs (v. 291/903) mebtûn (karın ağrısı ve ishal) hastalığına

³⁹¹ el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 109.

³⁹² el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 141. Domuz etinin aşırı şişmanlığa yol açtığı da söylenmektedir. Bunun için bkz. Denizkuşları, *age.*, s. 80. Avrupa ülkelerinde ve Amerika kıtasında büyük bir problem haline gelen obezitenin bu etin tüketimiyle alakalı olabileceği kanaatindeyiz.

³⁹³ Nurbaki, *age.*, ss. 42-43.

³⁹⁴ Necati, *Hadis ve Psikoloji*, ss. 30-31.

³⁹⁵ Özönder, *age.*, s. 378.

³⁹⁶ Salih, *age.*, s. 15.

³⁹⁷ Es-Serrâc, *age.*, s. 234.

³⁹⁸ Kuşeyrî, *Kuşeyrî Risâlesi*, ss. 122-123.

tutulmuştu.³⁹⁹ Ebu Hayr Aktâ'nın ayağına cüzzâm hastalığı isabet etmişti.⁴⁰⁰ Cüneyd-i Bağdâdî (v. 297/909), hummâ hastalığına tutulmuştu.⁴⁰¹

Ebû Ya'kûb Nehrecûrî'nin (v. 330/941) ise karnında yıllardır devam eden bir ağrı vardı ve tedavisi ateşle dağlamaktı. Dağlamayla ilgili de yasaklar olması hasebiyle ölene dek bu hastalığını tedavi ettirmemiştir.⁴⁰² Sehl b. Abdullah et-Tüsterî'de de (v. 283/896) bâsur hastalığı vardı fakat avret yerini başkalarına göstermemek için ölene kadar tedavi olmamıştır.⁴⁰³

Hastalıkları esnasında ibadetlerini yerine getirecekleri vakit iyileştiklerine ve ibadetlerini ifa ettiklerine dair de bilgiler mevcuttur. Birkaç misal verirsek: Sehl b. Abdullah et-Tüsterî (v. 283/896) ömrünün son günlerinde kötürüm olmuştu. Fakat namaz vaktinde iyileşir, farz namazı bitirince yeniden kötürüm olurdu.⁴⁰⁴ Ayrıca Âmâ olan Ebû Muâviye, Kur'ân okumak için mushafını açtığı anda görmeye başlardı. Mushafını kapattığında ise görme duyusu giderdi.⁴⁰⁵ Ebû Ali Dekkâk'ın (v. 405/1015) idrar tutamama hastalığı vardı. Fakat kürsüye oturup vaaza başladı mı kürsüden ininceye kadar abdest yenilemeye ihtiyaç duymazdı.⁴⁰⁶ Abdülvâhid b. Zeyd felç olmuş ve ayakta duramaz hale gelmişti. Namaz kılacağı anda kendine geliyor namazdan sonra tekrar eski haline dönüyordu.⁴⁰⁷ Kuşeyrî de Abdülvâhid ile ilgili şöyle bir hadiseden de bahsetmiştir: Namaz vakti abdest alma ihtiyacı hissetti ve kendisine yardım edecek kimse de olamayınca, “Ya Rabb! Zincirimi çöz ki, abdest alayım, sonra bana yine dilediğini yap.” dedikten sonra hemen sıhhatine kavuştu, abdestini aldı. Sonra da eski haline geri döndü.⁴⁰⁸

2.1.2. Rûhânî Hastalıklar

³⁹⁹ Kuşeyrî, *er-Risâletü'l-Kuşeyriyye*, s. 411; Hücûrî, *age.*, s. 355.

⁴⁰⁰ Hücûrî, *age.*, s. 366.

⁴⁰¹ Hücûrî, *age.*, s. 219, 444.

⁴⁰² Es-Serrâc, *age.*, s. 233.

⁴⁰³ Es-Serrâc, *age.*, s. 234.

⁴⁰⁴ Es-Serrâc, *age.*, s. 175-176; Kuşeyrî, *age.*(2017), s. 447, 460; Hücûrî, *age.*, s. 365.

⁴⁰⁵ Kuşeyrî, *age.*(2017), s. 455.

⁴⁰⁶ Kuşeyrî, *age.*(2017), ss. 459-460.

⁴⁰⁷ el-Mekkî, *age.*, c. III, ss. 82-83.

⁴⁰⁸ Kuşeyrî, *age.*(2017), s. 461.

Kur'ân'da da bedensel hastalıklardan ziyade kalbin hastalığından söz edilmektedir.⁴⁰⁹ Şayet kalbe hastalık bulaşmışsa şifası âyetle de belirtildiği üzere Kur'ân'dadır.⁴¹⁰ “Hakkında bilgin olmayan şeyin ardına düşme! Çünkü kulak, göz ve gönül, hepsi ondan sorumludur.”⁴¹¹; “Zandan sakının çünkü o, sözlerin en yalanıdır.”⁴¹² âyet ve hadîslerde de nefsin hastalıklarından olan pek çok hususa dair uyarılar mevcuttur.

Rûhânî hastalıklardan kasıt nefsin yakalandığı hastalıklardır ki sûfiler bedensel marazlardan daha çok rûhî hastalıklardan korkmuşlardır. Gönül hastalıklarından ve kalplerinin bu tür hastalıklara tutulmasından kurtulma niyazında bulunmuş ve sadırlarının bu hastalıklarla dolmaması için Hak Teâlâ'ya niyazda bulunmuşlardır.⁴¹³ Şüpheli, karışık ve haramdan kazanılan lokmanın dahi ruh sağlığımız üzerinde önemli tesirleri olduğunu⁴¹⁴ bildikleri için de bu hususlara azami dikkat etmişlerdir.

Sûfilere göre İslam dini insanın iç dünyasıyla yani ruh terbiyesi ile ilgilenir. Sûfiler nezdinde dinin özü olan bu yön ihmal edildiğinden, onlar da kendilerine⁴¹⁵ insanı olgunlaştırma, faziletlerle donatma ve böylece onu nefsin esaretinden kurtarmayı gaye edinmişlerdir.⁴¹⁶ Bedenlerin tıbbi olduğu gibi nefislerin de tıbbi vardır ve nefis de beden gibi hastalığa yakalanabilmektedir ki bu fizyolojik rahatsızlıklardan daha fazla karşılaşılan bir durumdur. Nefsi temizlememek mutsuzluk sebebidir ki insanın derûnuna nüfuz eden kalp hastalıkları insanların dünya ve ahiretini heba etmektedir.⁴¹⁷

Ebû Tâlib el-Mekkî'ye göre bedensel hastalıklar, kişiyi gûnahtan alıkoyması nedeniyle çok mühim değildir. Asıl önemli olan husus, kalbin her türlü hastalıktan arınmış olmasıdır.⁴¹⁸ el-Mekkî, kalbî hastalıkların sebebinin ise şöyle izah etmiştir:

⁴⁰⁹Bkz. Bakara 2/10; Tevbe 9/125 vb. .

⁴¹⁰Cin 72/2.

⁴¹¹İsrâ 17/36.

⁴¹²Buhârî, Vesâyâ, 8; Müslim, Birr, 38; Tirmizî, Birr, 56.

⁴¹³Es-Serrâc, *age.*, s. 298.

⁴¹⁴Özönder, *age.*, s. 358.

⁴¹⁵Fazlur Rahman, *age.*, s. 7.

⁴¹⁶Kuşeyrî, *age.*(2017), s. 50; Işık, *age.*, ss. 74-75.

⁴¹⁷Hülya Küçük, *Ana Hatlarıyla Tasavvuf Tarihine Giriş*, Ensar Neşriyat, İstanbul, 2015, s. 142.

⁴¹⁸el-Mekkî, *age.*, c. III, s. 87; c. IV, s. 83. Ayrıca bkz. Küçük, *Ana Hatlarıyla Tasavvuf Tarihine Giriş*, s. 138, 142.

Her günahın belli bir cezası vardır. Ceza, kalpte tezahür ettiğinde kalp hastalıklarına sebep olmaktadır.⁴¹⁹

“Hakka isyan” manasına gelen günahlar kalpte tahribat oluşturacağından Ebû Tâlib el-Mekkî ve Kuşeyrî insanı helake sürükleyen günahlardan detaylı bir şekilde bahsetmişlerdir: Kebâir olarak isimlendirilen Hakkın emirlerine karşı gelmenin pek çok çeşidi vardır. Bu günahlara farklı organların dâhil olması söz konusudur. Büyük günahlardan dört tanesi dille (Yalancı şahitlik yapmak, iftira atmak, yalan yere yemin etmek ve sihir); üç tanesi mideyle (şarap içmek, yetim malını haksız yere yemek, bilerek faiz yemek); ikisi cinsellikle (zina etmek ve Lût’un (a.s) kavminin helakine sebep olan günahı işlemek); ikisi elle (hırsızlık yapmak ve suçsuz yere bir insanı öldürmek); bir tanesi de ayaklarla (günahları yapmak için yürümek) alakalıdır.⁴²⁰

Hâris el-Muhâsibî ve Kuşeyrî kalbî amellerden olan riya, böbürlenme, kibir, haset, kötü zannın nefsin kötü huylarından ve büyük afetlerden olduğunu söylemişlerdir.⁴²¹ Bu kötü huylardan olan riya ile ilgili Ebû Tâlib el-Mekkî de “Kalbinde hastalık bulunan tamah eder.”⁴²² âyetindeki kalbî hastalığın “riya” olduğunu söylemiştir.⁴²³ el-Mekkî’ye göre riya, günahların çoğalmasından kaynaklanan kalp hastalıklarındandır.⁴²⁴

Kendisine uyulan hevâ, boyun eğilen cimrilik ve insanın nefsini beğenmesi (ucb) gibi huyların da mühlikâttan olduğunu söyleyen Muhâsibî,⁴²⁵ Hakkın ihsanını unutarak, şükrü Hakka değil de nefse yapmak olan böbürlenme,⁴²⁶ kişinin hatalarını görmesine mani olarak kalbin kör olmasına neden olan kibri de büyük afetler arasında saymıştır.⁴²⁷

⁴¹⁹ el-Mekkî, *age.*, c. II, s. 180.

⁴²⁰ el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 9; Kuşeyrî, *age.*(2017), s. 114.

⁴²¹ el-Muhâsibî, *age.*, s. 470, 487; Kuşeyrî, *age.*(2017), ss. 241-242.

⁴²² Ahzâb 33/32.

⁴²³ el-Mekkî, *age.*, c. II, s. 261.

⁴²⁴ el-Mekkî, *age.*, c. III, s. 269.

⁴²⁵ el-Muhâsibî, *age.*, s. 356.

⁴²⁶ el-Muhâsibî, *age.*, s. 360.

⁴²⁷ el-Muhâsibî, *age.*, s. 354, 362, 391; Kuşeyrî, *age.*(2017), s. 242. Ayrıca bkz. Tosun Bekir Bayraktaroğlu, *Gönül Çerağını Uyandırmak*, trc. İsmail Aydın, Sufî Kitap, İstanbul, 2017, s. 28.

Cimrilik de mezmûm huylardandır ve cimri kimse Hak'tan uzaktır.⁴²⁸ Bîşr b. Hafî cimri kimseye bakmanın dahi kalbe kasvet vereceğini söylemiştir.⁴²⁹ Ebû Abdurrahman es-Sülemî (v. 412/1021) de cimriliği nefsin ayıplarından saymıştır. Ona göre bu hastalığın sebebi dünya sevgisinin gönülde yer etmesidir. Bu ayıptan arınmanın yolu da dünya nimetlerinin az ve geçici olduğunu kavramaktan geçmektedir.⁴³⁰

Allah Rasûlü bir hadîslerinde, kalbi düzelinceye dek kulun düzelmeyeceğini; kalbin de dilin düzelmesiyle düzeleceğini söylemişlerdir.⁴³¹ el-Mekkî kalbî bir hastalık olan su-i zan hakkında “kalbin gıybetidir ve zem edilmiş hasletlerdendir.” demiştir.⁴³² Konuşma yetisi insana verilmiş büyük nimetlerdendir; bununla birlikte dilin büyük günahlarının da anahtarıdır.⁴³³ Kuşeyrî, kalbinin salah içinde olmasını isteyen kimseden dilini korumasının istenmesinin de bundan dolayı olduğunu söylemiştir.⁴³⁴

Serrâc, kulun nefsinin afetlerini söküp atmak için gayret etmediğinde helake düşer olacağını söylemiştir.⁴³⁵ Kendini beğenme (ucb), büyüklenme (kibir), çekememezlik (hased), şamata (düşmanın tökezlemesine gülmek), kötü zan (su-i zan), gösteriş (riya), yapmacıklık ve kin gibi vicdanı rahatsız eden hastalıklar, insanın helakine sebebiyet verecek kadar riskli olduklarından insan, kendisini bu hastalıklardan arındırmaya çaba sarf etmelidir.⁴³⁶ Nitekim insanda doğuştan mevcut olan huyların terbiye ve tedaviyle değiştirilebilmeleri mümkündür. Kişi kendindeki bu kötü huyları bilir, kötü huylarından kurtulmak için çaba sarf eder, haset, kıskançlık, kin, nefret, cimrilik, kibir, hırs gibi huylardan kalbini uzaklaştırmaya

⁴²⁸ Kuşeyrî, *age.*(2017), s. 335. Buna dair bir de hadîs-i şerîf mevcuttur. Bkz. Tirmizî, *Birr*, 40.

⁴²⁹ Kuşeyrî, *er-Risâletü'l-Kuşeyriyye*, s. 250.

⁴³⁰ Ebû Abdurrahman es-Sülemî, *Uyûbu'n-Nefs Nefsin Ayıpları*, trc. Mehmet Ali Kara, İstanbul, 2014, s. 72.

⁴³¹ el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 350.

⁴³² el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 243.

⁴³³ el-Mekkî, *age.*, c. I, s. 336.

⁴³⁴ Kuşeyrî, *age.*(2017), s. 115.

⁴³⁵ Es-Serrâc, *age.*, s. 498.

⁴³⁶ el-Muhâsibî, *age.*, s. 77, 391, 395, 503; el-Mekkî, *age.*, c. IV, ss. 273-274; Es-Sülemî, *age.*, s. 48, 74, 82. İmam Gazzâlî “*İhyâ-u Ulûmi'd-Dîn*” adlı eserinde nefsin bu hastalıklarını ve tedavi yollarını detaylı bir şekilde anlatmıştır. Ayrıntı için bkz. Gazzâlî “*İhyâ-u Ulûmi'd-Dîn*”, c. V, ss. 179-751; c. VI, ss. 6-774.

çalışırsa onun için, “kötü huylarından fâni oldu” tabiri kullanılır.⁴³⁷ Tasavvufta, fena, mahv gibi kavramlar bu tür olgularla da ilgilidir.

el-Mekkî’ye göre mânevî hastalıkların en büyüğü de emirlere uymamak ve isyandır.⁴³⁸ Diğer bir ifadeyle ruh hastalıklarının en büyüğü şirktir. Mevlânâ (v. 672/1273) da günahkâr kimseleri, şifa bekleyen hasta gibi görmekteydi.

Bahsi geçen kötü hasletlere sahip olan kimseler mânen hastadırlar ve tedavi edilmeyi beklemektedirler. Maddî olarak ağrı veya sızıları olmasa dahi rûhî anlamda pek çok sıkıntıları vardır ve bu sonraki süreçte beden de çeşitli rahatsızlıklara neden olacaktır. Yani mânevî hastalıklar, tedavi edilmediklerinde bedenî hastalıkları tetikleyecektir. Kalbî hastalıklar düzeldiği takdirde, beden de sıhhatine kavuşacaktır.⁴³⁹ Ebû Muhammed Sehl’in de dediği gibi: “İlim, hastalıkların tedavi edildiği bir ilaçtır.” Nitekim ilim, amellerin fesadını önlerken; cehalet, düzelmiş amelleri ifsat eden bir hastalıktır.⁴⁴⁰ Ubeydullah b. Cibrîl (v. 450/1058) de “*Vücûbü’n-Nazar ale’t-Tabîb fî’l-Ahdâsi’n-Nefsâniyye ve fî Kevni’l-Işki Maradan*” isimli eserinde birçok fizyolojik hastalığın sebebinin psikomatik olduğu dile getirmektedir.⁴⁴¹

2.2. TEDÂVÎ

Tedâvi, hastalığın teşhis edilmesinden sonra hastayı iyileştirmek için perhiz yaptırmak, ilaç içirmek gibi manalara gelmektedir.⁴⁴² Bütün korunma çabalarına rağmen hastalanılmışsa vakit kaybetmeden uzman bir hekime başvurulmalı ve tedaviden kaçınılmamalıdır.⁴⁴³ Çünkü gerektiğinde tedavi olmak, hastalıklardan korunmak için önlem almak kadar önemli bir husustur.⁴⁴⁴

Hz. Peygamber (a.s) de tedavi olduğundan tedavi olmak sünnettir. Bundan dolayı da tedavi hususunda ruhsat ve genişlik söz konusudur.⁴⁴⁵ Allah Rasûlü, (s.a.v)

⁴³⁷ Kuşeyrî, *er-Risâletü’l-Kuşeyriyye*, s. 67.

⁴³⁸ el-Mekkî, *age.*, c. III, s. 85.

⁴³⁹ Necati, *Hadis ve Psikoloji*, s. 341.

⁴⁴⁰ el-Mekkî, *age.*, c. II, s. 149.

⁴⁴¹ Gençel Efe, *age.*, s. 87.

⁴⁴² Karabulut, *age.*, c. II, s. 672.

⁴⁴³ Özönder, *age.*, s. 94, 96, 99.

⁴⁴⁴ Özönder, *age.*, s. 101.

⁴⁴⁵ Karabulut, *age.*, c. II, s. 672.

birçok sahâbîye: tedavi olma⁴⁴⁶, perhiz, dağlama⁴⁴⁷ ve ateş düşürme gibi hususları emretmiş, birçok hadîsinde de akrep zehirlenmesi ve benzerlerinden kendisinin de tedavi olduğu rivayet edilmiştir.⁴⁴⁸ Bir rivayette de Hz. Âişe'nin (r.a) bazı otlardan ilaç yaparak Hz. Peygamber'i tedavi ettiğinden söz edilmektedir.⁴⁴⁹ Anlaşıyor ki Hz. Peygamber kendisi tedavi olmuş, derdinin درمانını aramış, "Allah, درمانını yaratmadığı hiçbir dert var etmemiştir."⁴⁵⁰ gibi hadîsleriyle de hastaların şifa aramaları tavsiyesinde bulunmuştur.

İslam Tarihi kaynaklarında, Hz. Peygamber'in (a.s.) kalp hastası olduğunu söylediği bir kişiyi, Hâris b. Kelede'ye yönlendirdiğine dair pek çok rivayet mevcuttur.⁴⁵¹ Hz. Peygamber, hastayı ona gönderirken "Medine'nin güzel hurma ağaçlarından yedi tane alsın, çekirdekleriyle beraber ezsin ve sana içirsin" diyerek tedavisine ilişkin bilgi de vermiştir.⁴⁵² O, bir defasında da gözü ağrıyan Hz. Ali'ye (r.a) yaş sebze yemesini yasaklamış, kaynatılmış ve pişirilmiş yiyeceklerin bu rahatsızlığa daha iyi geleceğini söylemiştir.⁴⁵³ Buradan da hastalıktan kurtulmak için yeme içmeye dikkat edilmesi gerektiği çıkarımı yapılabilmektedir. Aynı şekilde

⁴⁴⁶ Buhârî, Tıbb, 1; Müslim, Selâm, 69; Ebu Dâvûd, Tıbb, 1/11; Tirmizî, Tıbb, 2; İbn Mâce, Tıbb, 1.

⁴⁴⁷ Dağlamak (keyy), kızgın demirle yüz hariç vücudun farklı yerlerini yakmaktır. Karabulut, *age.*, c. I, s. 195. Ateş, o zamanlar mikrop öldürücü ilaçların yerini tutuyordu. Allah Rasûlü (sav) birçok hadîsinde dağlayarak tedaviyi yasaklamıştır. Buhârî, Tıbb, 3, 4, 10, 12, 15; Rikâk, 21; Müslim, Selâm, 71, İmân, 367. el-Mekkî, *age.*, c. III, s. 82. dağlama ile tedaviyi yasaklamış. Kuşeyrî, *age.*, s. 248. Dağlama, tedavi maksadıyla kızgın bir demir ile vücudun bir kısmını yakmaktır. Hz. Peygamber, ateşle dağlamayı sonradan yasaklamıştır. Buhârî, Tıbb, 3, 4, 10; Müslim, Selâm, 71. Fakat bu yasaklama kesin bir nehiy değildir. Çünkü Hz. Peygamber, Sâ'd b. Muâz ve Ubeyy b. Kâ'b gibi ashaptan bazılarını dağlamayla tedavi etmiştir. Hz. Peygamber'den nakledilen rivayetlere ve uygulamalara bakıldığında son bir çare olarak dağlamaya izin verildiği anlaşılabilecektir. Denizkuşları, *age.*, ss. 23-24, 101. Dağlamanın gerekli olduğu hastalıklar, hangi organa nasıl bir yöntemle uygulanacağı, dağlama esnasında kullanılacak aletlerin özellikleri, dağlamadan sonraki ilaç tedavisi gibi tıbbî bilgiler için Endülüslü ünlü hekim Ebu'l-Kâsım ez-Zehrâvî (v. 414/1013) 'nin "*Kitâbü't-Tasrîf li men Âcize ani't-Te'lif*" adlı eserine müracaat edilebilir. Kitapta bir fasıl yalnızca bu konuya hasredildiğinden detaylı malumat bulunmaktadır. Gençel Efe, *age.*, ss. 81-82; Esin Kâhya, "Zehrâvî", *DİA*, c. XXXIV, TDV Yay., İstanbul, 2013, ss. 190-191; Esin Kâhya, "et-Tasrîf", *DİA*, c. XXX, TDV Yay., İstanbul, 2011, s. 132.

⁴⁴⁸ el-Mekkî, *age.*, c. III, s. 77.

⁴⁴⁹ Denizkuşları, *age.*, s. 24; Ahmed İbn Hanbel, *Müsned*, c. VI, 67.

⁴⁵⁰ Buhârî, Tıbb, 1.

⁴⁵¹ Gençel Efe, *age.*, s. 32. Cahiliye döneminde yetişmiş ünlü bir hekim olan Hâris b. Kelede, Tıp eğitimini, o dönemin meşhur okullarından Cündişâpur Tıp okulunda almıştır. Detaylı bilgi için bkz. Abdullah Köşe, "Hâris b. Kelede", *DİA*, c. XVI, TDV Yay., İstanbul, 1997, ss. 198-199. Hastalıkları teşhis etmede ve tedavi uygulamalarında da çok başarılı bir hekim olduğu bilinmektedir. Gençel Efe, *age.*, s. 33.

⁴⁵² İbn Sa'd, *Kitâbü't-Tabakâtü'l-Kebîr*, Kahire, 2001, c. III, s. 136.

⁴⁵³ el-Mekkî, *age.*, c. III, s. 77.

Veda Haccı esnasında hastalanan Sâ'd b. Ebî Vakkas için bizzat Hz. Peygamber'in Hâris b. Kelede'yi çağırdığı da ifade edilmektedir.⁴⁵⁴

Hekim Hâris b. Kelede'ye göre de hastalanıldığında, hastalık müzmin hale gelmeden tedavi olunmalıdır. Çünkü insan vücudu toprak gibidir, ıslah edersen mamur, ihmal edersen harap olur.⁴⁵⁵ Hastalığa yakalanıldığında hemen tedavi olunmaz ve hastalığın üzerinden zaman geçerse bu telafisi mümkün olmayan şeylere hatta ölüme bile sebep olabilmektedir.⁴⁵⁶

Hâris el-Muhâsibî de tedavi olmakta ihmalkâr davranıldığında hastalığının süresinin uzayacağından kişinin hastalık üstüne hastalıkla karşılaşarak şifasını geç bulacağından bahsetmiştir.⁴⁵⁷ Tedavi olunması ve tedavinin de geciktirilmemesi gerektiğini söyleyen Muhâsibî'ye bir defasında tevekkül ehli ilaç kullanır mı diye sorulmuş, "Evet." diye cevap verince, soran kişi bu kez bunun delilinin ne olduğunu sormuş. Muhâsibî de delil olarak, tevekkül konusunda kimsenin kendisine yetişmediği ve yetişemeyeceği Hz. Peygamber'in ilaç kullandığı hususunu dile getirmiştir.⁴⁵⁸ Aynı şekilde sûfilerden Ebû Tâlib el-Mekkî de Hz. Peygamber'in sünneti olması hasebiyle tedavi olma konusunda zühd gösterilmemesi gerektiği kanaatine sahiptir.⁴⁵⁹

Ebû Tâlib el-Mekkî tedavi olmaya dair pek çok rivayet olmasına rağmen, tedavi olmaktan sakınan zümrelerin varlığından da bahsetmekte ve tedavi olmanın gerekliliğini şöyle izah etmektedir: Tedavi olmak, kulun tevekkülünü eksilten bir durum olsaydı öncelikle Allah'ın Rasûlü kendisi tedavi olmaz ve tedavi olmayı da emretmezdi.⁴⁶⁰ el-Mekkî, sahâbeden de tedavi olmaktan kaçınanların olduğunun kendilerine ulaşan rivayetlerde mevcut olduğundan da söz etmiştir.⁴⁶¹ Ona göre tedavi olmaktan kaçınmanın altında farklı sebepler yatmaktadır. Bazıları, hastalığın kendilerini günahlardan uzak tuttuğu gerekçesiyle, tedavi olmaktan kaçınmaktadırlar.

⁴⁵⁴ Köşe, "Hâris b. Kelede", s. 198.

⁴⁵⁵ Köşe, "Hâris b. Kelede", s. 198.

⁴⁵⁶ el-Belhî, *age.*, s. 224.

⁴⁵⁷ el-Muhâsibî, *age.*, s. 104.

⁴⁵⁸ Kastalâni, *age.*, c. II, s. 268.

⁴⁵⁹ el-Mekkî, *age.*, c. III, s. 76, 78. Tedavinin kulu, tevekkülün hakikatinden ve zühdden uzaklaştırdığını söyleyerek tedavi olan kimseleri eleştirenler de mevcuttur. Bkz. *age.*, c. III, s. 129.

⁴⁶⁰ el-Mekkî, *age.*, c. III, s. 76, 78.

⁴⁶¹ Ebû Zer'in (r.a) gözleri rahatsızlandığında, tedavi olması tavsiye edilmesine rağmen o, tedavi olmaktan kaçınmıştır. el-Mekkî, *age.*, c. III, s. 82

Bu düşüncenin haklılık payının olduğu da yadsınamaz zira insanlar çoğunlukla sıhhatliyen günah işlemektedirler. Tedavi olmaktan imtina edilmesinin altında yatan sebeplerden biri de hastalığın, bedenin tadabileceği en büyük zayıflık ve şehveti en çok törpüleyen musibet olmasından dolayı bedensel hastalıklar nefsi dizginlemeyi sağlayan bir araç olarak görülmüştür.⁴⁶² Tahkik ehlinde bazıları da şifâ ve faydanın ilaçtan geldiği yönünde bir vesveseye kapılma endişesi yüzünden tedavi olmayı mekruh görmüşlerdir.⁴⁶³ Tasavvuf büyüklerinden Sehl de bu kanaatte olsa gerek, halkın tedavi olarak kurtulduğu bir hastalığa yakalanmasına rağmen tedavi olmaya yanaşmamıştır. Bu kanaatte olan sûfiler, zorluk ve hastalıkları Rablerinden bir lütuf olarak görmüş olmalarından dolayı tedavi olmaktan imtina etmişlerdir.⁴⁶⁴

Ebû Tâlib el-Mekkî'ye göre tedavi olmakta bir mahzur/beis yoktur fakat hakiki manada Tabibin Hak Teâlâ olduğu,⁴⁶⁵ tedavinin fayda verip hastalığın şifa bulmasını yalnızca Allah'ın mümkün kıldığı akıldan çıkarılmamalıdır. Çünkü hastalığın şifasını veren de ilaçları iyileşme sebepleri kılan da yalnızca O'dur ki ilaçların yaratılışı ve tedavi edici özellikleri, tabiplerin işi değildir. Tabipler, yalnızca bunları hazırlayarak hastanın şifa bulmasında aracılırlar. İlacı yarattığı gibi, tabibi de yaratan yine O'dur. "Oysa sizi de yaptıklarınızı da Allah yarattı."⁴⁶⁶; "Beni yediren içiren, hastalandığım zaman da şifa veren O'dur."⁴⁶⁷ gibi âyetler de bunu açıklar mahiyettedir.⁴⁶⁸ Musa'yla (as) ilgili alarak anlatılan haber de söylenenleri özetlemektedir: "Ey Rabbim, hastalık ve şifa kimdendir?" Allah Teâlâ, 'Bendendir' buyurdu. Musa (as) "Peki tabipler ne yapar?" diye sorunca, Allah Teâlâ "Geçimlerini sağlar ve şifam veya ölüm takdirim gelinceye dek kullarımın gönüllerini hoş tutarlar" buyurdu.⁴⁶⁹

⁴⁶² el-Mekkî, *age.*, c. III, ss. 84-85.

⁴⁶³ el-Mekkî, *age.*, c. III, s. 81.

⁴⁶⁴ el-Mekkî, *age.*, c. III, s. 222; Kuşeyrî, *age.*(2017), s. 474.

⁴⁶⁵ el-Mekkî, *age.*, c. III, s. 82, 245. Farklı âyetler de asıl şifa verenin Hak Teâlâ olduğuna değinilmiştir. Tevbe 9/14; Şu'arâ 26/80.

⁴⁶⁶ Sâffât 37/96.

⁴⁶⁷ Şu'arâ 26/79-80. Detaylı bilgi için âyetin tefsirine bkz. İsmail Hakkı Bursevî, *Muhtasar Rûhu'l-Beyan Tefsiri*, trc. Abdullah Öz-Ali Rıza Temel-Cüneyt Gökçe, İhtisar Eden: Muhammed Ali Sabûnî, Damla Yayınevi, c. VI, İstanbul, 1995, s. 95.

⁴⁶⁸ el-Mekkî, *age.*, c. III, ss. 89-90.

⁴⁶⁹ el-Mekkî, *age.*, c. III, s. 81.

Sûfilerin çoğunluğunun kanaati de hastalanıldığı takdirde tedavi olunması gerektiğidir. “Sebepler dünyası”nın imkânlarını kullanmamak ve ona hayır demek, Hakka nankörlük etmek ve onun iradesine karşı çıkmak olacağı anlamına geleceğinden, temelde duanın şifa olduğuna inanmakla beraber hastalandıklarında tıbbî olarak tedavi olmuşlar, kendi müridânına da bunu tavsiye etmişlerdir.⁴⁷⁰

Tedavi olunmasına rağmen şifa bulunmamış ise bunun sebebi ya hastalığın gerçek tedavisinin bilinmemiş olmasından ya da hastalığın teşhis edilememesinden kaynaklanmaktadır.⁴⁷¹ Çünkü tedavide başarılı olabilmek insan bedenini yakından tanımaya, kemik, kas, sinir, damar ve diğer organlarının yapısını, birbirleriyle olan ilişkisini incelemeye de bağlıdır.⁴⁷² Allah’ın emirlerini yerine getirmemek de şifanın gecikmesine neden olabilmektedir. Hekimin Fazl b. Yahyâ’ya “Tedavinde gerekeni yaptım fakat hiç etki etmedi. Benim bu hastalığı senden götürmem için babanı razı etmelisin.” demesi⁴⁷³ Buradan da Allah Teâlâ’nın çok ehemmiyet verdiği ana baba rızasının tabiri caizse hiçe sayılmasının bedenî bir marazın şifaya kavuşmasının önünde bir engel olduğu anlaşılmaktadır.

Muhâsibî ve Ebû Tâlib el-Mekkî başta olmak üzere diğer sûfilerin değindiği tedavi olmanın şart olduğu ve geciktirilmemesi gerektiği gibi hususlar günümüz modern Tıbbının da önem verdiği konulardandır. Hatta tedavide geç kalınmaması gerektiği manasına gelen “erken teşhis” hususuna dahi Tasavvuf kitaplarında değinilmiş olması, bu eserlerde Tıbbı dair ayrıntılı bilgilere yer verildiğini göstermesi açısından son derece mühimdir.

2.2.1. Sûfilerin Tedavi Yöntemleri/Metotları

Tıp ilmiyle ilgilenen veya tabip olan sufilerin yanında tedavi amaçlı kendi usullerince çok farklı metotlar kullanan sûfiler de vardır.⁴⁷⁴ Bunun da etkisiyle olsa gerek tedavi etme yetisi, Tasavvuf şeyhlerine de atfedilmiştir.⁴⁷⁵ Halk nezdinde sûfilerin hastaları mucizevî bir şekilde nefesleriyle iyileştirdiklerine dair bir inanç da

⁴⁷⁰ Fazlur Rahman, *age.*, s. 24, 40, 72.

⁴⁷¹ Özönder, *age.*, s. 76.

⁴⁷² Esin Kâhya, “Teşrîh”, *DİA*, c. XXXX, TDV Yay., İstanbul, 2011, s. 573.

⁴⁷³ Nizâmî Arûzî Semerkandî, *Çehâr Makâle*, çev. Esin Eren Soysal, Demavend Yay., İstanbul, 2016, ss. 109-110.

⁴⁷⁴ Küçük-Yegin, *age.*, s. 72.

⁴⁷⁵ Fazlur Rahman, *age.*, s. 128.

mevcuttu.⁴⁷⁶ Sûfiler toplum nezdinde mânevî bir tabip/şifacı olarak görülmüşlerdir. Kendi dua ve muskalarıyla hastaları tedavi etmişlerdir.⁴⁷⁷ Bundan dolayı bu yolun şeyhleri için gönül tabipleridir (tabîb-i kalb) denilebilir.

İnsanların mânevî yaralarını sarıp tedavi eden sûfiler, “tabîb-i manevî” olarak isimlendirilebilirler.⁴⁷⁸ Hücvîrî’ye göre tedavinin en önemli sacayağı olan tabibin hastanın nasıl tedavi edileceğini ve hastanın bakımının nasıl yapılması gerektiğini bilmesi gerekir. Zira yapacağı yanlış tedavi hastayı mahveder.⁴⁷⁹

Sûfiler, hastalıkların tedavisinde dua, ilaç, perhiz/hımye ve bazı şeylerin uygulanması olmak üzere dört yöntem kullanmışlardır.⁴⁸⁰ Zaten Tasavvuf’ta da bazı hastalıkların tedavisinde, tıbbî müdahalenin yanı sıra dua ve niyaz oluyla tedavi önemli bir konuma sahiptir.⁴⁸¹ Onların mânevî tedavi reçetelerinin çoğunu da dualar oluşturmaktaydı.⁴⁸² Sûfiler, ibadeti en üstün ilaç çeşiti addetmişlerdir. Tedavi amacıyla da günlük farz ibadetlerine ek olarak bazı Kur’ân âyetlerini ve Allah’ın sıfat ve isimlerini bir araya getirip yazmışlardır.⁴⁸³ Bunlar “Alternatif Tıp” olarak isimlendirilmektedir.

Hz. Peygamber ve O’nun yolunun yolcusu olan sûfilerin tedavi yöntemleri büyük doktorların ilim ve tecrübelerinin bile kendilerini sonuca götüremediği tedavilerine alternatif olmakta ve görülmektedir. Bunlarla da maddî ilaçlarla elde edilemeyen faydalar temin edilebilmektedir.⁴⁸⁴ Nitekim rûhî enerji, insanı maddî ve bedenî bağlardan kurtarmakta ve şifaya ulaşmasında etkili olmaktadır.⁴⁸⁵ Rûhî gücün beden üzerindeki etkisini Hz. Peygamber (a.s)’in kesintisiz oruç tutabilmesinden de anlamak mümkündür.⁴⁸⁶ Tabiri caizse kişinin Rabbi ile arasını sıkı tutması pek çok zorluğa ve güçlüğe karşı daha sabırlı ve azimli, inançlı olmasını sağlamaktadır.

⁴⁷⁶ Küçük-Yegin, *age.*, s. 76.

⁴⁷⁷ Fazlur Rahman, *age.*, s. 38.

⁴⁷⁸ Hücvîrî, *age.*, s. 115; Sezai Karakoç, *Yunus Emre*, Diriliş Yay., İstanbul, 2019, ss. 13-14.

⁴⁷⁹ Hücvîrî, *age.*, s. 115; Semerkandî, *age.*, ss. 89-90.

⁴⁸⁰ Çiştî, *age.*, s. 157.

⁴⁸¹ Fazlur Rahman, *age.*, s. 12.

⁴⁸² Fazlur Rahman, *age.*, s. 127.

⁴⁸³ Çiştî, *age.*, s. 157. Bu tedavi metoduna “ta’vîz ilmi” denilmektedir. Bu ilim dua, nefes ve sesin tüm yönlerini birleştirmektedir. Detaylı bilgi için bkz. *age.*, ss. 157-164.

⁴⁸⁴ Fazlur Rahman, *age.*, s. 64.

⁴⁸⁵ Necati, *Hadis ve Psikoloji*, s. 316.

⁴⁸⁶ Necati, *Hadis ve Psikoloji*, s. 315.

Aşağıdaki alt başlıklarda sûflerin tedavi metotları hakkında biraz detaylı bilgi vermeye çalışacağız.

2.2.1.1. Şifalı Besinler ve Bitkisel Ekstreler

Kur'ân'da ve hadîslerde çeşitli gıda maddeleri insan sağlığı için gerekli olması hasebiyle zikredilmiştir.⁴⁸⁷ Gıdalar, gerek fizikî gerekse fizikî olmayan bazı iyileştirici formülleri vücuda taşıyan araçlardır.⁴⁸⁸ Yani gıdalar, bir yönüyle ilaç vazifesi görmektedir de denilebilir. Çünkü onların içinde bulunan bazı maddeler kişiyi bazı hastalıklara karşı korumakla da kalmayıp tedavi de etmektedir.⁴⁸⁹ Hz. Peygamber'in bu husustaki pek çok tavsiyelerinden biri de “ölüm dışındaki tüm hastalıklara şifa” olarak anılan çörekotudur.⁴⁹⁰

Ebü Tâlib el-Mekkî, *Kûtu'l-Kulûb*'unda şu bilgiye yer vermektedir: Tabip Abdurrahman, Bişr'e vücudunun yeniden eski sıhhatine kavuşması için şu üç şeyi yapmasını tavsiye etmiştir: Mayhoş içecek içmesi, ayva emmesi ve bunların ardından da isfiza yemesi. Bişr, tabibin tavsiye ettiği gıdalardan mayhoş meşrubatın muadilinin sirkeyle karıştırılmış hindiba; ayvanınkinin şam harnubu ve isfizanınkinin de inek yağından çıkan ekşi su olduğunu söylemiştir.⁴⁹¹ Bu ekstre de sûflerin bilgilerinin ne derece olduğuyla ilgili bilgi vermektedir. Ayrıca sûflerin tedavi amaçlı çeşitli ekstreler hazırlayabildiklerinin de delili gibidir.

2.2.1.1.1. İncir

İncir, meyveler arasında insan tabiatına uygun olmasıyla bilinmekte ve vücudun kuvvetini arttırıp onu beslemektedir. İyice olmuş, tamamen olgunlaşmış olması gereklidir.⁴⁹² el-Mekkî'nin aktardığına göre, halkına iyi davranmasıyla tanınmakta olan bir kral hastalandığında Allah Teâlâ Peygamberine “Ona incir suyu içmesini söyle” diye vahyetmiş ve hastalığının şifasının incir suyu olduğu söylemiştir.⁴⁹³

⁴⁸⁷ Denizkuşları, *age.*, s. 66.

⁴⁸⁸ Çiştî, *age.*, s. 61.

⁴⁸⁹ Fazlur Rahman, *age.*, s. 76; Yeniçeri, *age.*, s. 53.

⁴⁹⁰ Müslim, Selâm, 88.

⁴⁹¹ el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 87.

⁴⁹² Altıntaş, *age.*, s. 93.

⁴⁹³ el-Mekkî, *age.*, c. III, s. 79.

2.2.1.1.2. Ayva

Gebelik döneminde alınan ve kendisinden sakınılan bazı gıdalar ve yapılan egzersizler ceninin sağlığının gelişmesine katkı sağlayacağından⁴⁹⁴ dolayı el-Mekkî gebe kadınların, gebelikleri döneminde ayva yemelerinin çocuklarının güzel olmasını sağlayacağını; bunu yemek için en uygun zamanın ise gebeliğin üç ve dördüncü ayları olduğunu söylemiştir. Lohusalara da çiğ sebze yedirilmesi tavsiyesinde bulunmuştur.⁴⁹⁵ Bişr'e vücudunun yeniden eski sıhhatine kavuşabilmesi için yapılması tavsiye edilen şeylerden biri de mayhoş içeceğin ardından ayva emmesidir ki ayvanın muadili, şam harnubudur.⁴⁹⁶ Ayrıca ayva çiçeği balla pişirilip emziren kadına verilirse sütünün artmasını sağlar.⁴⁹⁷ Kalbi ferahlatması, vesveseyi, tembelliği, iştah azlığı, hafakan, karaciğer zayıflığı, hepatit, eski baş ağrısı ve bütün nezlelere deva olmasıyla da bilinmektedir.⁴⁹⁸

2.2.1.1.3. Nar

Taze meyvelerden olan nar da iyi gıdalardandır. Ne çok ekşi ne de çok tatlı olmalıdır. Diğer bütün meyvelerde olduğu gibi mevsiminde tüketilmelidir.⁴⁹⁹ Narın bütün çeşitleri temizleyicidir. Organlardaki yapışkan hıltları sökme, rutubetleri yıkama, tıkanıklıkları açma, sarılığı ve dalak şişliğini izale etme gibi pek çok özelliğe sahiptir. Tatlı olanı, müzmin öksürüğe, boğaz sertliğine ve göğüs ağrılarına faydalıyken; ekşi olanı safrayı, şekersiz diyabeti ve harareti kesmektedir.⁵⁰⁰ el-Mekkî'ye göre nar, insanın midesine en faydalı olan besindir. Yine onun ifadesiyle: "Mideye pek çok zararı olan tuz fazla tüketildiğinde, nar fazlaca tüketildiğinde dahi tuzun zararını yok edememektedir."⁵⁰¹ Çiştî de narla ilgili, yılda üç tane nar yiyen kimsenin oftalmia⁵⁰² (bir göz hastalığı)'dan korunacağını söylemiştir.⁵⁰³

⁴⁹⁴ Fazlur Rahman, *age.*, ss. 155-156.

⁴⁹⁵ el-Mekkî, *age.*, c. III, s. 79; Karabulut, *age.*, c. I, s. 67; Pamuk, *age.*, c. I, s. 19.

⁴⁹⁶ el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 87.

⁴⁹⁷ Salih Uçan, *Lokman Hekim-İbn-i Sina- İbn Baytar Şifalı Bitkiler ve Emraz Ansiklopedisi*, Ayfa Kitapçılık, İstanbul, 2004, s. 96; Marul, nohut ve balın da sütü arttırıcı özelliği bulunmaktadır. Karabulut, *age.*, c. II, s. 630.

⁴⁹⁸ Uysal, *age.*, s. 183.

⁴⁹⁹ Altıntaş, *age.*, s. 93, 94.

⁵⁰⁰ Uysal, *age.*, s. 187.

⁵⁰¹ el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 80, 144; Karabulut, *age.*, c. II, s. 500.

⁵⁰² Göz iltihabı, gözdeki bütün oluşumların iltihaplanmasını ifade eden bir hastalıktır. Kocatürk, *Açıklamalı Tıp Terimleri Sözlüğü*, s. 517.

2.2.1.1.4. Turunç

Portakalın yabanisine turunç adı verilmektedir.⁵⁰⁴ Hz. Peygamber de Mü'mini turunca benzetmiş ve “ tadı güzel, kokusu güzeldir” buyurmuşlardır.⁵⁰⁵ Ebû Tâlib el-Mekkî, meyveler içerisinde, dört farklı tabiatı en iyi şekilde dengeleyen mideye benzetmiştir.⁵⁰⁶ Turuncun kokusu bozuk havayı temizleyici bir tesire sahip olduğundan veba salgınını önleyici bir etkiye sahiptir.⁵⁰⁷ Sarı kabuğundan yapılan turunç macunu da kulunç ağrılarına faydalıdır.⁵⁰⁸

2.2.1.1.5. Hurma

Hurma, sıcak iklimde yetişen, kokusu olmayan, tatlı bir meyvedir.⁵⁰⁹ Nefislerin en çok şifa bulduğu yiyeceklerdendir, vücuttaki yağları eritmesiyle bilinmektedir.⁵¹⁰ Elliden fazla çeşidinin olduğu bilinen hurma, yüksek derecede besleyici bir üründür. Müzmin öksürük ve göğüs ağrısını keser ve balgamın kökünü kazır. Özellikle aç karna yenilirse soğuktan kaynaklanan eklem ağrıları, felç ve yüz felcine faydalıdır. Kan yapma, bel ağrılarını ıslah etme ve zayıf olan böbreği güçlendirme gibi faydaları da mevcuttur.⁵¹¹ Hurmanın besin değerinin yüksek olduğu, bedene canlılık verdiği, mideyi yumuşattığı ve vücutta bazı mikropları izale etmeye faydasının olduğu modern tıp tarafından da kabul edilmektedir.⁵¹²

Ebû Tâlib el-Mekkî, günde yedi acve hurması yiyen kişinin midesindeki canlıların öleceğini söylemiştir.⁵¹³ Biz burada canlılardan kastedilenin midedeki zararlı bakteriler olduğu kanaatindeyiz. Zehire karşı da panzehir görevi görmektedir.⁵¹⁴

2.2.1.1.6. Kırmızı Kuru Üzüm Tanesi

⁵⁰³ Çiştî, *age.*, s. 88.

⁵⁰⁴ Uçan, *age.*, s. 347; Karabulut, *age.*, c. II, s. 711.

⁵⁰⁵ Buhârî, Et'ime, 30, Fezâilü'l-Kur'ân, 17-36; Müslim, Müsâfirûn, 243.

⁵⁰⁶ el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 80.

⁵⁰⁷ Karabulut, *age.*, c. II, s. 712, 740, 741.

⁵⁰⁸ Karabulut, *age.*, c. II, s. 712.

⁵⁰⁹ Karabulut, *age.*, c. I, s. 333.

⁵¹⁰ el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 139.

⁵¹¹ Uysal, *age.*, s. 211.

⁵¹² Denizkuşları, *age.*, s. 122.

⁵¹³ el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 139; Buhârî, Et'ime, 43; Tıbb, 5

⁵¹⁴ Karabulut, *age.*, c. II, s. 773.

Meyveler arasında iyi gıda olarak bilinen sadece üzüm ve incirdir. Bu iki meyve insanın tabiatına uygundur. Vücudun kuvvetini arttırarak onu besler. Yaş meyve olarak üzüm, iyice olmuş, olgunlaşmış, iri taneli, sulu ve tatlı olmalıdır.⁵¹⁵ Kuru üzümün zekâyı geliştirici özelliği de mevcuttur.⁵¹⁶

Ebû Tâlib el-Mekkî üzümle ilgili şöyle bir bilgiye yer vermiştir: Kötü kokuya ne yapılması gerektiği bir tabibe sorulmuştu. Tabip, iki-üç hafta boyunca arpa unuyla yoğrulmuş kuru üzüm yemenin ağız kokusuna çare olacağını söylemiştir.⁵¹⁷ Vücudunda hoşuna gitmeyen bir husus görmek istemeyen kimseye, günde yirmi bir tane kırmızı kuru üzüm tanesi yemesi tavsiye edildiğini de söylemiştir.⁵¹⁸

2.2.1.1.7. Buğday

Temel bir besin maddesi olan buğday, bağırsakların düzenli çalışmasını sağlayıp, kabızlığı önlediği gibi sinir bozukluklarına da iyi gelmektedir.⁵¹⁹ Tabiplerden birisi sadece ekmek yemenin katıktan daha iyi olduğunu söylerken; bir başka Tabip de ne kadar ekmek yenilirse yenilsin hiçbir zararı olmayacağını söylemiştir.⁵²⁰

Ebû Tâlib el-Mekkî'ye göre buğday, dört tabiatın dengesi de onda mevcut olduğundan diğer bütün bitkilerden ayrılmaktadır. Ondaki bu dengeyi içecekler arasından suyun konumuna benzetmektedir. Ayrıca onun ifadesiyle yağının azlığı ve etinin yumuşaklığından dolayı çil kuşunun eti nasıl ki etler arasında farklı bir yere sahipse hububat içerisinde buğdayın yeri de öyledir.⁵²¹

2.2.1.1.8. Tuz

Tuz, kokusu olmayan, suda eriyen, gıda maddelerinin kokmasına mani olan ve yiyecekleri tatlandırmada kullanılan beyaz bir maddedir.⁵²² el-Mekkî tuz hakkında, Hz. Ali'nin ifadesiyle, yemeğe tuzla başlayan kişi yetmiş türlü beladan

⁵¹⁵ Altıntaş, *age.*, s. 93.

⁵¹⁶ Karabulut, *age.*, c. II, s. 777.

⁵¹⁷ el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 145.

⁵¹⁸ el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 139.

⁵¹⁹ Uçan, *age.*, s. 136.

⁵²⁰ el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 80.

⁵²¹ el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 80.

⁵²² Karabulut, *age.*, c. II, s. 712.

uzak kalır, demiştir.⁵²³ Burada beladan kastedilenin hastalık olabileceği kanaatindeyiz. Nitekim başka bir hadiste de “Allah’ın yemeğe tuzla başlayan kulundan üç yüz otuz çeşit hastalığı uzaklaştıracağı” söylenmiştir.⁵²⁴ Yemekten önce ve sonra biraz tuz alma konusu tıbben de sağlıklı görülmüştür.⁵²⁵ Devamlı olarak tuzlu yemek bedeni kurutup zayıflatığı gibi görmeyi de zayıflatmaktadır.⁵²⁶ Tabipler de besinlerden ortaya çıkan zararların aşırı tüketmekten kaynaklandığı kanaatindedirler.⁵²⁷

el-Mekkî’ye göre mideye en zararlı olan besinler, tuzlu yiyeceklerdir. Mideye en faydalı olan nar ne kadar çok tüketilirse tüketilsin tuzlu ürünlerin verdiği zararı yok edememektedir.⁵²⁸ “Her şeyin azı karar, çoğu zarardır.” ilkesi bu hususta kişilerin yol haritası mahiyetinde olmalı ve el-Mekkî’nin de ifadesiyle faydalı olduğu bilinen bir gıda bile fazlaca yenilmemelidir.⁵²⁹

2.2.1.1.9. Su

Su, bedenin ihtiyacı olan esas maddelerdendir. Sağlıklı yaşayabilmek için de çok önemli bir maddedir. Su içmek susuzluğu giderdiği gibi bedenin ısını düzenlemekte ve gıdanın eritilip sindirilerek damarlara gönderilmesine katkı sağlamaktadır.⁵³⁰ Ebû Tâlib el-Mekkî varisin tedavisinin de suda olduğunu ve hamamdan çıkarken ayakları soğuk su ile yıkamak gerektiğini söylemiştir.⁵³¹

Su hayatın devamı için en önemli unsurlardandır. Sağlığı korumak için su içmenin kurallarına da riayet etmek gerekmektedir. Nitekim su içmenin zamanı da çok önemlidir.⁵³² Yemek yerken su içmek tıbben iyi görülüp buna “midenin tabakçısı/debbağı” denilirken; yemeğin başında su içilmesi tavsiye edilmemiştir. Mide için sakıncalı olup tıbben de tavsiye edilmeyen diğer husus da bir yere yaslanarak içmektir. Yemek esnasında veya yemekten sonra da içeceğin dozu iyi

⁵²³ el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 139.

⁵²⁴ Çiştî, *age.*, s. 89.

⁵²⁵ Özönder, *age.*, s. 362.

⁵²⁶ Altıntaş, *age.*, s. 104.

⁵²⁷ Uysal, *age.*, s. 65.

⁵²⁸ el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 80, 144.

⁵²⁹ el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 144; Altıntaş, *age.*, s. 103.

⁵³⁰ Altıntaş, *age.*, s. 121.

⁵³¹ el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 341.

⁵³² Altıntaş, *age.*, s. 129.

ayarlanmalıdır.⁵³³ el-Mekkî bu hususta, tabiplerin yemek yerken bir şeyler içmesini yasakladıklarını söyleyenlerin de olduğunu söylemiştir.⁵³⁴ Ayrıca el-Mekkî'ye göre kişi gece boyunca mümkün olduğunca az su içmelidir. Çünkü gecenin sonunda ve uykudan uyandıktan sonra olan sarılık geceleyin fazla su içmekten kaynaklanabilir. Gecenin son kısmındaki uyku yüzdeki sarılığın azalmasını sağlamaktadır.⁵³⁵ el-Mekkî, sıcak suyun mideyi genişletici bir özelliğe sahip olduğundan da söz etmiştir.⁵³⁶

2.2.1.1.10. Süt ve Süt Ürünleri

Mükemmel bir gıda olan süt, aynı zamanda pek çok hastalık için de ilaç vazifesi görmektedir. Çünkü içerisinde sodyum, potasyum, kalsiyum, magnezyum, manganez, bakır, fosfor, kükürt ve klor gibi mâdenî tuzlarla beraber protein, şeker ve yağ gibi besinleri içermektedir.⁵³⁷

Süt, besinler içerisinde başta gelen kalsiyum ve magnezyum kaynağıdır. Sütte yüksek miktarda A1, B1 ve B2, düşük miktarda da olsa D ve C vitaminleri bulunur.⁵³⁸ Tam yağlı süt ürünleri, metabolik sendrom, hipertansiyon ve tip 2 diyabet riskini azalttığı yapılan yeni araştırmalarla ortaya koyulmuştur. Analizler, günde iki porsiyon süt ürünü tüketmenin metabolik sendrom riskini % 24; diyabet riskini % 11 ve hipertansiyon riskini % 12 oranında azalttığını ortaya koymuştur. Süt ürünleri tam yağlı olduğu, günde iki porsiyon tam yağlı süt ürünlerinin metabolik sendrom riski bunları hiç tüketmeyenlere göre % 28 azalttığı, az yağlı süt ürününün yiyip içenlerde ise herhangi bir risk azalması olmadığı gözlenmiştir.⁵³⁹

el-Mekkî'ye göre süt diğer nimetlerden çok daha faydalı bir gıdadır.⁵⁴⁰ Onun deyimiyle ineğin sütü ise şifa kaynağıdır.⁵⁴¹ el-Mekkî, zafiyetten⁵⁴² yakınan bir

⁵³³ el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 111; Altıntaş, *age.*, ss. 129-130, 132.

⁵³⁴ el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 140

⁵³⁵ el-Mekkî, *age.*, c. I, s. 139.

⁵³⁶ el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 79.

⁵³⁷ Karabulut, *age.*, c. II, s. 630.

⁵³⁸ Denizkuşları, *age.*, 69; Uysal, *age.*, s. 136.

⁵³⁹ Ahmet Rasim Küçükusta, Tam Yağlı Süt Ürünleri, Diyabet, Hipertansiyon ve Metabolik Sendromu Riskini Azaltıyor, <https://ahmetrasimkucukusta.com/2020/05/25/yazilar/tip-yazilari/beslenme/tam-yagli-sut-urunleri-diyabet-hipertansiyon-ve-metabolik-sendromu-riskini-azaltiyor/> [29.07.2023 17.03]

⁵⁴⁰ el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 115; Çiştî, *age.*, s. 87.

⁵⁴¹ el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 139.

peygambere Allah Teâlâ'nın "Süt ve et ye. Çünkü o ikisinde kuvvet vardır." denildiği rivayetini aktarmıştır. Zafiyetle kastedilenin iktidarsızlık olabileceği söylenmiştir.⁵⁴³ Ebû Tâlib el-Mekkî, hayvan yağlarının tabiri caizse şifa deposu olduğunu; ineğin sütünün şifa olduğu gibi, sütünden yapılan tereyağının da birçok derde deva olduğunu belirtmiştir.⁵⁴⁴ el-Mekkî'nin aktardığı bir bilgide vücudun eski sağlığına kavuşmasını sağlayan üç şeyden biri de inek yağından çıkan ekşi sudur ki bu isfizânın da muâdilidir.⁵⁴⁵

Muînüddîn Çiştî, gebe hanımlarda aşermeye mani olan bir yemek yapmak için bal ile tereyağının karıştırılması gerektiğini söylemiştir.⁵⁴⁶ Zekâyı arttırması, görmeyi güçlendirmesi ve unutkanlığı gidermesiyle bilinmektedir. Dropsinin (karında mikroplu su birikmesi) en iyi tedavi edicisi süttür fakat ateşli hastalar süttten uzak durmalıdırlar.⁵⁴⁷

2.2.1.1.11. Bal

Kur'ân'da ve hadislerde şifalı olduğu belirtilen bir gıda maddesi olan bal, insana verilen rızıkların en güzel ve hoş olanlarıdır. Ebû Tâlib-Mekkî bir gıda maddesi olmasının yanında çeşitli rahatsızlıkları iyileştirici özelliklerinden dolayı Hz. Peygamber tarafından da tedavi amaçlı tavsiye edildiğini söylemiştir.⁵⁴⁸ Besleyici, kuvvet verici olması yanında bakterileri öldürdüğü, mikropların üremesine mani olduğu, bazı yararlı iyileştirdiği ve sindirim bozukluğuna iyi geldiği bilinmektedir.⁵⁴⁹ Balın da diş ve diş etlerini temizleyen bir macun görevi gördüğü söylenmiştir.⁵⁵⁰

2.2.1.1.12. Yumurta

⁵⁴² Zâfiyet, herhangi bir hastalık sebebiyle meydana geldiği gibi, hiçbir hastalığa bağlı olmaksızın da olabilmektedir. Çoğunlukla vücutta kan miktarı azaldığında ortaya çıkmaktadır. Üzüntü ve keder gibi ruhsal rahatsızlıklar da zâfiyete sebep olan başlıca nedenlerdendir. Detaylı bilgi için bkz. Karabulut, *age.*, c. II, s. 767.

⁵⁴³ el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 79.

⁵⁴⁴ el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 139; Tereyağının faydalarına ve farklı rahatsızlıklar için nasıl kullanılması gerektiği ile ilgili ayrıntılı bilgiler için bkz. Uysal, *age.*, ss. 127-134, 138-140, 174-175.

⁵⁴⁵ el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 87.

⁵⁴⁶ Çiştî, *age.*, s. 83.

⁵⁴⁷ Çiştî, *age.*, s. 87.

⁵⁴⁸ el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 113; M. Yaşar Kandemir, "Bal", *DİA*, c. IV, TDV Yay., İstanbul, 1991, s. 552.

⁵⁴⁹ Kandemir, "*agm.*", s. 552.

⁵⁵⁰ Karabulut, *age.*, c. I, s. 79.

Vücudumuza iyi gelen besinlerdendir ve rafadan olarak yenilmesi tavsiye edilmiştir.⁵⁵¹ Beslenmede etin yerini tutan yumurta, etten sonra vücudun tabiatına en yakın olan yiyecektir. Sarısının besleyiciliği yüksektir. İç organlardaki yaraları izale eder.⁵⁵² Yumurtanın akı güneş yanığı ağrısında, yanıkların tedavi edilmesinde ve yara izinin önlenmesinde kullanılmaktadır.⁵⁵³ el-Mekkî, Allah Teâlâ ‘nın yakalandığı bir hastalık sebebiyle bir peygamberine yumurta yemeyi emrettiği bilgisine yer vermiştir.⁵⁵⁴

2.2.1.1.13. Et

Ekmekten sonraki en iyi gıda olan et, vücut için faydalı gıdalardandır. Sağlık açısından en iyilerini erkek koyun eti, sütten kesilmemiş buzağı, kuzu ve oğlak etleri şeklinde sıralamak mümkündür. Bunlar insanın tabiatına en uygun gıdalardır.⁵⁵⁵ Koyun etinin zihni ve hafızayı kuvvetlendirici bir özelliğe sahip olduğu da bilinmektedir.⁵⁵⁶ Sürekli yenildiği takdirde ise vücutta sevdâ üretir. Sevdâ hıltına bağlı olarak da cüzam, kanser ve vesvese gibi hastalıklara neden olur. Eklemlerinde ağrı olanlara ve gut hastalığı olanlara da zarar verir.⁵⁵⁷

el-Mekkî’nin ifadesiyle ineğin eti rahatsızlığın kaynağıdır.⁵⁵⁸ el-Mekkî et ve balı insana verilen rızıkların en güzel ve hoş olanları olarak tarif etmiştir. Etin şöyle bir özelliği daha mevcuttur ki hiçbir yemek onun yerini tutamamaktadır.⁵⁵⁹ Kırk gün boyunca et yemeyen kimsenin ahlakının bozulacağı gibi kırk gün sürekli et yiyen kimsenin de kalbinin katılaşacağını söyleyen Hz. Ali (r.a), devamlı olarak et yemekten sakındırmış ve etin de şarap gibi bağımlılık yapacağını söylemiştir.⁵⁶⁰ el-Mekkî’nin Hz. Ali’den aktardığı bu söz, gıdaların kişinin mânevî halinde bir değişiklik meydana getireceğinin örneği niteliğindedir.

2.2.1.1.14. Balık

⁵⁵¹ el-Belhî, *age.*, s. 85; Çiştî, *age.*, s. 85; Karabulut, *age.*, c. II, s. 764; Altıntaş, *age.*, ss. 92-93.

⁵⁵² Uysal, *age.*, s. 176.

⁵⁵³ Çiştî, *age.*, s. 85; Karabulut, *age.*, c. II, s. 764.

⁵⁵⁴ el-Mekkî, *age.*, c. III, s. 79.

⁵⁵⁵ Altıntaş, *age.*, s. 91.

⁵⁵⁶ Karabulut, *age.*, c. II, s. 777.

⁵⁵⁷ Uysal, *age.*, s. 171.

⁵⁵⁸ el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 139.

⁵⁵⁹ el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 113.

⁵⁶⁰ el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 88.

Hafıza zayıflığı ve bozukluğunu giderici bir özelliğe sahiptir.⁵⁶¹ Pişmemiş balığın sindirimi zor olduğundan bu şekilde tüketilmemelidir.⁵⁶² Bünyeyi bozması, vücutta kulunçlar meydana getirmesi hatta cüzzama bile sebep olduğundan balıkla süt, yoğurt, yaş peynir ve yumurta bir arada yenilmemelidir.⁵⁶³

Yapılan biyokimyasal araştırmalar da süt ve balıkta özel bir aminoasidin yüksek yoğunlukta bulunduğunu göstermektedir. Bu ikisi birlikte yenildiğinde ciddi alerjik reaksiyonlara yol açabilmektedir.⁵⁶⁴ Aynı şekilde balıkla kavun veya balıkla incir beraber veya birbirinin peşi sıra yenilmemelidir. Çünkü bu ciddi cilt hastalıklarına neden olmaktadır. Balık yedikten sonra ayva yemekten de kaçınılmalıdır. Buna dikkat edilmemişse bu kulunç hastalığına ve şişkinliğe sebep olmaktadır.⁵⁶⁵ el-Mekkî'ye göre insan bedeninin en çok şifa bulduğu yiyeceklerden biri olan balık, vücuttaki yağların erimesine katkı sağlamaktadır.⁵⁶⁶

2.2.1.1.15. Kara İhliç

Ebû Tâlib el-Mekkî'nin ifadesiyle kara ihliç, hazmı kolaylaştırmasıyla bilinen bir bitkidir.⁵⁶⁷

2.2.1.1.16. Yabani Turp Tanesi

Bitkisel tedavide kullanılan yabani turp tanesine dair Ebû Tâlib el-Mekkî, mideyi yumuşatma özelliğine sahip olduğundan bahsetmiştir.⁵⁶⁸

2.2.1.1.17. Şam Harnubu (Keçiboynuzu)⁵⁶⁹

Harnup diğer adıyla keçiboynuzu baklagiller familyasından bir bitki türüdür.⁵⁷⁰ el-Mekkî, Bısr'ın hastalandığında Tabip Abdurrahmân'a gittiğini ve tabibin vücudunun yeniden eski sıhhatine kavuşması için yapmasını söylediği üç

⁵⁶¹ Karabulut, *age.*, c. I, s. 255.

⁵⁶² Çiştî, *age.*, s. 85.

⁵⁶³ Salih, *age.*, s. 16; Karabulut, *age.*, c. II, s. 757; Altıntaş, *age.*, s. 118.

⁵⁶⁴ Çiştî, *age.*, s. 63.

⁵⁶⁵ Altıntaş, *age.*, s. 118.

⁵⁶⁶ el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 139.

⁵⁶⁷ el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 79. Araştırmamız sonucunda kara ihliçle ilgili detaylı bilgiye ulaşamadık.

⁵⁶⁸ el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 79.

⁵⁶⁹ Şam Harnubunun ne olduğunu araştırmamız esnasında denk geldiğimiz makalede bu bitkinin isminin geçtiği kısımda verilen dipnottan bunun keçiboynuzu olduğu anlaşılmıştır. Detaylı bilgi için bkz. Mustafa Yavuz-Yudum Çelik, "Bir Drog ve Bileşen Olarak İbn Sînâ Tıbbında Su", *İstanbul Medeniyet Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, c. II, s. III, 2022, s. 12.

⁵⁷⁰ <https://tr.wikipedia.org/wiki/Ke%C3%A7iboynuzu>

şeyden biri mayhoş içeceğin ardından ayva emmektir ki şam harnubu ayvanın yerini tutmaktadır.⁵⁷¹

2.2.1.1.18. Kına (Hinnâ)

Kına, tıp ve kozmetikte kullanılan bir bitkidir.⁵⁷² Ezilme, ayak ağrısı, tırnak enfeksiyonu, yanıklar ve saç bakımı için kullanılır.⁵⁷³ Kına, ağızda ve ciltte çıkan yaralara, kabarcıklara ve ateşli şişliklere de iyi gelmektedir. Ayrıca taze yaralar için gayet faydalıdır ve merhem vazifesi görmektedir.⁵⁷⁴

Peygamber'in (a.s) vücudunda çıkan bir çıbanın üzerine kına koydurduğuna⁵⁷⁵ ve vahiy aldığı zamanlarda yaşadığı şiddetli baş ağrısını kesmek için kına yaktığına dair bir rivayet bulunmaktadır ki bu hastalığa derman olması sebebiyle el-Mekkî de bu rivayete yer vermiştir.⁵⁷⁶ Ayrıca kınanın cüzzamdan koruduğunu da söylemektedir.⁵⁷⁷

Sûfilerin tedavi yöntemlerinden olan şifalı bitkiler kısmı burada sona erdi. Bundan sonra diğer tedavi metotlarıyla ilgili bilgi verilecektir.

2.2.1.2. Perhiz (Hımye)

Tedavide çok önemli bir yere sahip perhiz, hastanın hastalığına zarar veren şeylerden sakınması demektir. Cahiliye dönemi tabiplerinden Hâris b. Kelede kendisine tedavinin ne olduğu sorulduğunda perhizdir, cevabını vermiştir.⁵⁷⁸ Hasta olduktan sonra yapılan perhiz hastalığın artmasına ve yayılmasına mani olur. Hasta olmadan önce yapılan perhiz ise en büyük tedavidir.⁵⁷⁹

H. Peygamber'in de emrettiği⁵⁸⁰ bir tedavi olan perhiz, Muhâsibî ve el-Mekkî'ye göre vücudu hastalıktan koruyucu etkiye sahiptir ve kullanılmadığı

⁵⁷¹ el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 87.

⁵⁷² H. Nazlı Pişkin, "Kına", *DİA*, c. Ek-2, TDV Yay., Ankara, 2019, s. 58.

⁵⁷³ Çiştî, *age.*, s. 85.

⁵⁷⁴ Karabulut, *age.*, c. II, s. 749; Pişkin, "*agm.*", s. 58.

⁵⁷⁵ İbn Mâce, *Tıbb*, 29; Ahmed İbn Hanbel, 2, 226.

⁵⁷⁶ el-Mekkî, *age.*, c. III, s. 77.

⁵⁷⁷ el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 341; Pişkin, "*agm.*", s. 58.

⁵⁷⁸ Karabulut, *age.*, c. II, s. 538.

⁵⁷⁹ Karabulut, *age.*, c. II, s. 539.

⁵⁸⁰ el-Mekkî, *age.*, c. III, s. 77.

hastalık bulunmayan ilaç gibidir.⁵⁸¹ Onların bu görüşünü özetler mahiyette bir Azeri atasözü de mevcuttur: “Az yiyirem hekime işim düşmez, Düz gidirem hâkime yolum düşmez.”

Arap şairlerinden birinin beyiti de konumuzu özetler mahiyettedir:

Nice tedbir vardır ki kul için derttir,

Derdi uzaklaştırmanın yolu az yemeye devam etmektir.⁵⁸²

Hız. Peygamber’in tavsiyesi olan “Acıkmadan yememe ve doymadan kalkma” ilkesine riayet edilmelidir. el-Mekkî de bu ilkeye uyulmasını salık vermiştir. Bu düstura göre hareket eden kişinin ölümden başka bir illete maruz kalmayacağını da belirtmiştir.⁵⁸³ Kişi, karnı doymadan, midesinin 1/3’i veya yarısı dolduktan sonra daha fazla yememelidir. Ebû Tâlib el-Mekkî’ye göre de bu sağlık açısından daha faydalıdır. Tıp ehlinden bir bilgenin sözünü de bu görüşü destekler nitelikte görerek zikretmiştir: “Dermanı olmayan dert arzu edinceye dek yememek ve arzu ettiğiniz halde yemeğe el sürmemenizdir.” Acıkmadan yemeyip, doymadan kalkan ve bu ikisi arasında az atıştıran kişinin doktora ihtiyacı olmayacağını da söylemiştir.⁵⁸⁴ İnsanı birkaç lokma ayakta tutacaktır fakat nefsi ağır basar ve yiyecek olursa bu durumda midenin üçte biri yemeğe, üçte biri içeceğe üçte biri de nefese ayrılmalıdır.⁵⁸⁵ Hız. Peygamber’in burada asıl kastettiği akciğerlerin rahat nefes alabilmesi ve böylece vücuda bol oksijenin verilebilmesidir.⁵⁸⁶

Ebu Süleyman Dârânî: Karnı tam doyan kimsenin aklının eksileceğini, başka bir sözünde de “Akı değişmemiş olsun” ifadesini kullanmıştır. Karnı tokluğu, vücudun hantallaşmasına neden olacağından, kişinin dini vazifelerini yerine getirmesine mani olmaktadır.⁵⁸⁷ Az yiyip doycak kadar bile yememeyle ilgili en güzel örneklerden biri de el-Mekkî’nin anlattığı Halife Reşidle alakalı hadisedir: Halife Hintli, Romalı, Iraklı ve Afrikalı olan dört tabibi bir araya getirir ve onlara “tedavi ettiği hastalık bulunmayan bir ilaç” söylemelerini ister. Hintli tabip, kara

⁵⁸¹ el-Muhâsibî, *age.*, s. 343; el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 143.

⁵⁸² el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 142.

⁵⁸³ el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 79, 80.

⁵⁸⁴ el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 109.

⁵⁸⁵ İbn Mâce, *Et’ime*, 50.

⁵⁸⁶ Yeniçeri, *age.*, s. 66.

⁵⁸⁷ el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 76; Kuşeyrî, *age.*(2017), s. 109.

ihliç; Romalı, yabancı turp tanesi; Iraklı, sıcak su dedi. Afrikalı tabip ise diğerlerinden daha bilgili çıktı ve şöyle dedi: Kara ihliç, hazmı kolaylaştırır ki bu bir hastalıktır. Yabancı turp tanesi mideyi yumuşatır ki bu da bir hastalıktır. Sıcak su mideyi genişletir ki bu da hastalıktır. Diğerleri “Peki sence nedir?” diye sorunca Afrikalı tabip şu cevabı verdi: Hastalığı bulunmayan ilaç, canınız çekinceye kadar yememeniz, canınız çektiği halde yemeğe el sürmemenizdir, deyince diğer tabipler de onu tasdik etmişlerdir.⁵⁸⁸

Perhiz konusunda kararlı ve istikrarlı olduğunda kişinin midesi giderek küçülecek ve açlığı arttıkça yemesi de azalacaktır.⁵⁸⁹ Nitekim uzun süre aç kalma haliyle tanınan pek çok sûfî vardır ki bunlardan kimi on beş yirmi kimi de bir ay aç durabiliyorlardı.⁵⁹⁰ Hatta kırk elli gün boyunca aç ve susuz duran sûfî taifesinin olduğundan bahsedilmektedir.⁵⁹¹ Tasavvuf büyüklerinden Sehl et-Tusterî de gıdasını azaltanlardandır.⁵⁹² Yetmiş seksen gün boyunca yemek yemez ve açlığa sabreder, yemek yediğinde zayıflar, acıkınca kuvvetlenirdi. Busrî de bir ay boyunca bir şey yiyip içmezdi.⁵⁹³ Dört sene boyunca bir şey yiyip içmeden Mekke’de ikamet eden zattan da bahsedilmektedir.⁵⁹⁴ Husrî’de sûfîlerden yedi yıl boyunca ekmek yememiş ve yedi yıl süreyle de su içmemiş iki adam tanıdığından bahsetmiştir.⁵⁹⁵

İbn Sâlim açlığın edebi konusunda, açlığı prensip edinenin yeme miktarını iki tavşankulağından daha aza indirmemesi gerekir deyince sohbet halkasından “Dün bize Sehl’in yemek yemediğini söylemiştin.” denildi. Bunun üzerine İbn Sâlim, “Sehl, yemeyi terk etmedi, yemek onu terk etti. Çünkü onun kalbine gelen vâridât, onu yemek yeme düşüncesinden alıkoydu.” demiştir. Bu minvalde İbn Sâlim’de şöyle demiştir: Mideye arzu ettiği doygunluk verilirse, diğer organlar da kendi arzularının yapılmasını isteyeceklerdir. Böyle bir durumda nefis, iyice azarak insanı helake sürükleyecektir. Midenin arzu ettiği doygunluk tam olarak verilmediğinde ise

⁵⁸⁸ el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 79.

⁵⁸⁹ el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 64.

⁵⁹⁰ Es-Serrâc, *age.*, ss. 386-387; el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 68.

⁵⁹¹ Kuşeyrî, *age.*(2017), s. 230, 231.

⁵⁹² Es-Serrâc, *age.*, s. 184; Kuşeyrî, *age.*(2017), ss. 108-109.

⁵⁹³ Es-Serrâc, *age.*, s. 232, 386; el-Mekkî, *age.*, c. III, s. 32; Kuşeyrî, *age.*, s. 447; Hücvârî, *age.*, s. 385.

⁵⁹⁴ Kuşeyrî, *age.*(2017), s. 157.

⁵⁹⁵ Es-Serrâc, *age.*, s. 387.

diğer organlar da kendilerine verilenlerle yetineceklerdir. Bu da kalbin istikamet bulmasını sağlayacaktır.⁵⁹⁶ Hücvîrî'nin ifadesiyle de ihtimâ ve perhiz yolunu tutan kimse bedenini hastalıktan ve nefsinin şehvet ve arzudan korumuş olur.⁵⁹⁷

Mide, kulun dünyasıdır. Kişi midesine sahip çıkabildiği ölçüde zühde sahip olabilmektedir. Yani midesi ona sahip olduğu ölçüde ise dünya ona sahip olmaktadır.⁵⁹⁸ Nitekim “Âdemoğlunun doldurduğu en kötü kap karnıdır.” denilmektedir meşhur bir hadîste.⁵⁹⁹ Diğer bir ifade ile de mide boşluğun en kötü kabıdır.⁶⁰⁰ Hadîsin mefhûm-ı muhâlifinden de karnı az doldurmanın hayırlı olduğu anlaşılmaktadır.

“Ey Peygamberler! Güzel rızıklardan yiye ve Salih amel işleyin”⁶⁰¹ âyetinde peygamberlere iyi amel işlemeleri emredilmezden önce helal yemekleri emredilmiştir. Kişinin yediği yemek ne kadar helalindense yapılan ameller de o kadar temiz ve faydalı olur. Nitekim lokma, imandandır.⁶⁰²

Helal lokma yemenin insanın mânevî, ibadet hayatına tesiri düşünüldüğünde Gazzâlî'nin deyişiyle yemek dindendir. Bu söz de, yenilen lokmanın dini açıdan ne derece önemli olduğunu anlatmaktadır ki, bina açısından temelin önemi gibidir.⁶⁰³ Hz. Peygamber (a.s), okuyup üfleme mukabilinde ücret alınmaması gerektiğini söylemiştir. Burada bizim konumuzu ilgilendiren kısım, bunun karşılığında bir ücret alındığında, alınan ücretin helal olmadığıdır.⁶⁰⁴ Böyle bir ücretle alınan gıdalar da

⁵⁹⁶ el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 86.

⁵⁹⁷ Hücvîrî, *age.*, s. 211, 272.

⁵⁹⁸ el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 86.

⁵⁹⁹ Tirmizî, *Zühd*, 47.

⁶⁰⁰ el-Mekkî, *age.*, c. III, s. 456.

⁶⁰¹ Mü'minûn 23/51.

⁶⁰² el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 427, 430, 454.

⁶⁰³ el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 426.

⁶⁰⁴ Bu söz şu olaya binaen söylenmiştir: Hz. Ebû Bekir (r.a.) , azatlı hizmetçisinin kazancıyla aldığı bir yemekten yemişti. Yemeğin parasını hasta bir kimseyi okuyup üflemesinden elde ettiğini öğrenince Halife, parmağını boğazına sokarak istifra ederek, yediklerini çıkarmaya çalıştı ve “Damarlarıma ve bağırsaklarıma karışanlar için senden af diliyorum Allah'ım!” dedi. Bu olay Resûllullah'a haber verildiğinde “O'nun midesine helalden başkasını koymayacağını bilmez misiniz?” dedi. Bu hadise, okuyup üfleme mukabilinde ücret alınmaması gerektiğini çok veciz bir şekilde ortaya koymaktadır. Es-Serrâc, *age.*, s. 143; el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 425.

helalinden olmayacağından zaruret miktarından fazlaca yenilen şeyin helal olması kolay değildir.⁶⁰⁵

İbrahim Ethem ve Fudayl b. İyâz'dan da bu minvalde şu nakledilmiştir: Büyüklük, "haccetmek, cihad etmek, oruç tutmak ve namaz kılmakla" değil; mideye gidenleri sıkı tutmakla olur. "Mideye gideni sıkı tutmak" tan kastettikleri de helalden başkasını ona göndermemektir.⁶⁰⁶ Seri es-Sekatî helal yeme konusunda çok titiz davranır yalnızca menbâını bildiği yerden yemek yerdı.⁶⁰⁷ Hâris el-Muhâsibî helal oluşu şüpheli olan bir yemeğe elini uzatınca parmağındaki damar hareket ettiğinden bu yemeğe el sürmezdi.⁶⁰⁸ Hatta haram ya da şüpheli olan gıdayı yutamaz, "Allahla aramda helal ve meşru olmayan bir şey yutturmamak üzere bir işaret var, derdi.⁶⁰⁹ Helal olduğunda şüphe olan yiyeceğe eli gitmeyen gebe hanımdan da bahsedilmiştir.⁶¹⁰

Yenilip içilen her gıdanın vücuduna olumlu veya olumsuz katkısı olacağından kişinin bu konuda titiz davranması gerekmektedir. Yüksek ateşe yakalanan kimse helal lokma yediği hususunda şüphede olmalıdır denilmiştir ki buradan yenilen lokmanın bedeni rahatsızlığa bile sebep olabileceği anlaşılmaktadır.⁶¹¹ Büyük sûfilerden Sehl et-Tusterî (r.a), yemeğin helal olmamasının kişinin amellerini de etkileyeceğini ve bu kimsenin ne namazı ne orucu önemseyeceğini söylemiştir.⁶¹² Bundan dolayı, kişinin tevbesinin kabul olması ve duasına icabet edilmesi, namazının kabul edilmesi için en önemli husus helal yemesidir.⁶¹³ Bu durumun kişinin ibadet hayatını da etkilediği göz önünde bulundurulduğunda en güzeli, ne yediğini, ne yaptığını ve neye baktığını iyice araştırmasıdır.⁶¹⁴ Akşam aç yatmamayı emretmiştir. "Akşam yemeğini terk etmek ihtiyarlığa neden olur."⁶¹⁵

⁶⁰⁵ Kuşeyrî, *age.*(2017), s. 103.

⁶⁰⁶ el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 424; Kuşeyrî, *age.*(2017), s. 96.

⁶⁰⁷ el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 448.

⁶⁰⁸ Es-Serrâc, *age.*, ss. 44-45; Kuşeyrî, *age.*(2017), s. 103.

⁶⁰⁹ Es-Serrâc, *age.*, s. 387.

⁶¹⁰ Kuşeyrî, *age.*(2017), s. 328.

⁶¹¹ el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 142.

⁶¹² el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 424.

⁶¹³ el-Muhâsibî, *age.*, s. 488; el-Mekkî, *age.*, c. II, s. 166; c. IV, s. 425; Kuşeyrî, *age.*(2017), s. 139, 355.

⁶¹⁴ el-Mekkî, *age.*, c. I, ss. 144-145.

⁶¹⁵ Tirmîzî, *Et'ime*, 46.

Günümüzde de doktorların % 80 oranında hastalara yapmış oldukları tavsiye perhizdir. Korunmak anlamına gelen perhiz pek çok hastalığın ilerlemesini önlemekte, bazı durumlarda da hastalıktan kurtulmayı sağlamaktadır.⁶¹⁶ Tıbb-ı Nebevî’de de önemli bir konuma sahip olan perhiz, modern tıpta da diyabet, böbrek hastalığı, damar sertliği, romatizma, mide çıbanları ve çocuk ishalleri gibi hastalıkların tedavilerinde mühimdir.⁶¹⁷

2.2.1.3. Hacamat⁶¹⁸

Milattan önce Mısır ve Roma’da kullanılan eski bir tedavi yöntemi olan hacamat, Peygamber (a.s.) tarafından vahye dayalı şifa aracı olarak ümmetine tavsiye edilen geleneksel bir tedavi metodudur. Hacamat, hekimin gerek gördüğü durumlarda kupa çekerek yüzeydeki kanı dışarıya atma ve onun akabinde de derinin yüzeyinin usturayla çizilerek kirli kanın akmasını sağlamakla olur. Hacamat yapılırken çok az kan alınır fakat kirli kanın hareketi sağlanır.⁶¹⁹ Kanın alınamayacağı durumlarda hacamat yaparak veya sülük yapıştırarak kirli kanın atılması tavsiye edilmiştir. Hacamat ince kanın çıkmasını sağlamaktadır. Bedenin yüzeyini, fasddan (damarlardan kan almak) daha fazla temizlerken; fasd bedeninin derinliklerini temizlemesi açısından daha etkilidir. Damardan kan almanın uygun olmadığı sıcak ülkelerde de hacamat daha uygun bir yöntemdir. Hacamatın yapılmasının uygun olduğu zaman dilimi de ayın dört çeyreğinden üçüncü çeyreğidir.⁶²⁰

Kan aldırarak, vücuttaki fazla ve zararlı maddelerden kurtulmak için yapılan arınma yollarından biridir. Bu yöntem, kanda bulunan ve vücuda yayılan bütün fazlalık ve artıkların en kolay temizlenme şeklidir. Bununla vücutta kıştan kalan artık maddelerin temizlenmesi sağlanmaktadır.⁶²¹ Zira vücutta kıştan kalan ve atılmamış

⁶¹⁶ Özönder, *age.*, s. 229.

⁶¹⁷ Denizkuşları, *age.*, s. 98. Detaylı bilgi için bkz. Hacer Özşarı, “III/IX. Asır Sûfilerine Göre Killet-i Taâmın Seyr ü Sülûka Etkisi”, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, (Danışman: Hülya Küçük), Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, 2022.

⁶¹⁸ Birçok kaynaktan kan aldırarak ile eş anlamlı olarak kullanılmaktadır. Oysa bu izah edileceği üzere yanlıştır. Hatta hacamat, kan veremeyen kimselere uygulanan bir tedavidir. Bkz. Karabulut, *age.*, c. I, s. 375.

⁶¹⁹ Altıntaş, *age.*, s. 240. Kupa çekmek, ustura ile çizmeden kuru şişe çekmek vücuttaki şiddetli ağrıların geçmesine fayda sağlar. *age.*, s. 242.

⁶²⁰ Uysal, *age.*, s. 153; Altıntaş, *age.*, ss. 240-241, 244.

⁶²¹ Altıntaş, *age.*, s. 52, 231.

olan zararlı maddeler ilkbaharda havaların ısınmasıyla eriyerek vücuda yayılır ve çeşitli organlara dökülerek oralarda hastalıklara sebep olur. Bundan dolayı da bedeni bunlardan arındırmak gerekir.⁶²² Kanın fazla olmasından vücut zarar göreceğinden bedende kanın çoğalıp damarların kanla dolduğu tespit edildiğinde kan alınmalıdır.⁶²³

Hadîslere göre, şifa üç şeye münhasırdır: Bal şerbeti içmek, hacâmat aleti vurmak (kan aldirmek) ve ateşle dağlamak. Fakat ümmetimi (en son çare olmadıkça) ateşle dağlamaktan menederim.⁶²⁴ Kan almak (hacamat), çeşitli rahatsızlıkları giderip zindelik kazandırdığından bizzat Rasûlullah tarafından da çokça başvurulmuş ve tavsiye edilen bir tedavi yöntemidir.⁶²⁵

Kuşeyrî *er-Risâle* adlı eserinde, Cüneyd adlı birinin tedavi amacıyla hacamat yaptığından hatta Dâvud Tâî'den (v. 165/781) kan aldığından bahsetmekte ve bundan dolayı da ona "Hacamatçı Cüneyd" demektedir.⁶²⁶ Vücutta kanın artması. Peygamber (a.s) ümmetine kan vermeyi emretmiş ve şöyle buyurmuşlardır: "On yedi gün, on dokuz gün ve yirmi bir günde bir kan verin ki kanınız artarak sizi öldürmesin."⁶²⁷ Kanın artması ve kirlenmesinde kan vermeyle ilgili günlerin belirlenmesi hususu söz konusudur. Ebu Tâlib el-Mekkî'nin bu husustaki kanaati bunun aşırı sıcak bir bölge olması hasebiyle Hicaz halkına mahsus özel bir durum olduğudur. Ayrıca vücutta kanın artması sıcaklığın da artmasına sebep olmaktadır. Maktû bir hadîste de Allah Resulü, Ayın on yedisi Salı günü kan aldiren kimsenin bir yıllık hastalığının ilacı olacağını söylemiştir. Ehl-i Beyt kanalında gelen bir hadîste de Hz. Peygamberin her ay kan aldirdiği ve senede bir defa ilaç içtiği rivayet edilmiştir.⁶²⁸

Günümüz modern tıbbi açısından da bilimsel temelleri olan tedavi metodu son yıllarda giderek yaygınlık kazanmaktadır.⁶²⁹ Hacamat tedavisinde amaç hücreler

⁶²² Altıntaş, *age.*, ss. 53-56.

⁶²³ Altıntaş, *age.*, s. 233. Hacamat ve Kan alma tabiri burada eş anlamlı olarak kullanılmıştır. Bkz. *age.*, s. 235

⁶²⁴ Buhârî, Tıbb, 3.

⁶²⁵ Yeniçeri, *age.*, s. 52; Buhârî, Tıbb, 11-15.

⁶²⁶ Kuşeyrî, *age.* (2017), s. 105.

⁶²⁷ Tirmîzî, Tıbb, 12; İbn Mâce, Tıbb, 22; Ebû Dâvud, Tıbb, 5.

⁶²⁸ el-Mekkî, *age.*, c. III, s. 77.

⁶²⁹ Ali Akben, Hacamatın Bilimsel ve Modern Tıp Penceresinden Günümüze Yansımaları, <https://www.aliakben.com/makale/hacamat-in-bilimsel-ve-modern-tip-penceresinden-gunumuze-yansimalari/> [26.08.2023 17.10]

arası kılcal damarlardaki akışkanlığı arttırarak buralarda biriken zararlı toksinleri ve metabolik atıkları negatif basınçla çekmektir. Cildin yüzeyinde bistüriyle açılan ince çiziklerle yapılan uyarının ağrı kesici ve sakinleştirici, bağıışıklığı arttırıcı etki oluşturma, hücre ve dokuların kanlanması artması gibi vücuda sayısız olumlu etkisi söz konusudur.⁶³⁰

2.2.1.4. Rukye (Nefes Etme, Şifa Duası Okuma) ve Dokunma/Sıvazlama

Rukye, hastalıklar ve kötülüklerden korunmak ve kurtulmak gayesiyle dua (Kur’ân’daki bazı âyet ve hadîslerdeki bazı duaların okunması) okuyup üfleme anlamına gelmektedir yapılan bir duadır.⁶³¹ Tedavinin psikolojik boyutu hadîs ve haberlerde “rukye” olarak isimlendirilmiştir.⁶³² Cahiliye döneminde de uygulanan bir yöntemdir ve Hz. Peygamber bazı değişiklikler yaparak uygulanmasına müsaade etmiştir.⁶³³

Hz. Peygamber kendisi tedavi olmakla birlikte Kur’ân ve dualarla şifa temennisinde bulunmuş, bunu da tavsiye etmişlerdir.⁶³⁴ O dualardan bazıları şunlardır. Fâtiha,⁶³⁵ Felâk ve Nâss (muavvizeteyn) sûreleri.⁶³⁶ Bunların yanı sıra bizzat kendisinin öğrettiği duaların olduğu da bilinmektedir.⁶³⁷ Hadîd suresinin ilk

⁶³⁰ Akben, “agm.”, [26.08.2023 17.10]

⁶³¹ Sait Özçelik, *Hadislerde Okuyarak Tedavi (Rukye)*, Rağbet Yay., İstanbul, 2017, s. 101; İlyas Çelebi, “Rukye”, *DİA*, c. XXXV, TDV Yay., İstanbul, 2008, s. 219.

⁶³² Buhârî, Tıbb, 32-42; Ebû Dâvûd, Tıbb, 18; İbn Mâce, Tıbb, 7, 41; Tirmizî, Tıbb, 15; Yeniçeri, *age.*, ss. 40-41.

⁶³³ Özçelik, *age.*, s. 17, 40, 48, 102.

⁶³⁴ Buhârî, Merdâ, 30; Tıbb, 38-40; Tirmizî, Cenâiz, 4; Deavât, 111; Müslim, Selâm, 40; İbn Mâce, Tıbb, 34.

⁶³⁵ Buhârî, Tıbb, 33, 39; İcâre, 16; Müslim, Selâm, 64, 65, 66; Ebû Dâvûd, Tıbb, 19; Nesâî, Tahrim, 20. Hâce İmam Ebû Bekir Dukkâk’ın “Kur’ân’ın açılış sûresine (Fâtiha sûresi) bağladım.” diyerek açıkladığı olay da Fâtiha sûresinin rûhî iyileştiriciliğinin örneğidir. Hâce Ebû Bekir, Nişâbûr’un önde gelenlerinden birini muayene eder, tedavi uygulamaya başlar. Üçüncü günün sonunda uyguladığı ilaç tedavisi fayda etmemişti. İyileşmesinden ümidini kestiği bir vakit Fâtiha sûresini okuyarak hastanın evine doğru üflemiş ve akabinde şu duayı yapmış: “Ey benim Rabbim, Allah’ım, Efendim! Sağlam, muhkem ve şüphe olmayan Kitabında ‘Biz Kur’ân’dan öyle bir şey indiriyoruz ki o, Mü’minler için bir şifa ve rahmettir.” (İsrâ 17/82) Aradan biraz aman geçtikten sonra hastanın iyileştiği haberini almış ve bunun Fâtiha sûresinin bereketi olduğunu dile getirmiştir. Detay için bkz. Semerkandî, *age.*, ss. 91-92.

⁶³⁶ Yeniçeri, *age.*, s. 40.

⁶³⁷ « اللهم رب الناس! اذهب الباس واشفيه وانت الشافع لا شفاء الا شفاؤك شفاء لا يغادر »

“Ey insanların Rabbi Allah’ım! Şu derdi ortadan kaldır ve ona şifa ihsan et. Şifa veren ancak ve ancak Sensin. Senin şifan olmazsa şifa yoktur. Sen öyle bir şifa ver ki bu şifa hastalıktan hiçbir iz bırakmasın.” (Müslim, Selâm, 46.)

beş âyeti, Haşr sûresinin son üç âyeti, Kâfirûn, İhlâs, Felâk ve Nâs sûrelerinin okunarak avuçlara üflenip avuçlarıyla yüz ve bedenın diğer kısımları sıvazlanmalıdır.⁶³⁸ Cuma gecesi ve günü Kehf sûresi okuyan kimsenin hastalık ve beladan afiyet bulur; zâtü'l-cenb, alaca ve cüz zamdan uzak kalır.⁶³⁹ Zaten Kur'ân'ın şifa oluşu çeşitli âyetlerde de zikredilmiştir.⁶⁴⁰ Tedaviyle ilgili İbn Kayyim el-Cevziyye, Tıbb-ı Nebevî'de rûhânî hastalıklarla alakalı dualar ve tedavilere değinmiştir.⁶⁴¹

Rukye tedavisinin yaygın olarak uygulandığı en önemli rahatsızlıklardan birisi nazardır.⁶⁴² Fakat Hz. Peygamber'in uygulamaları incelendiğinde rukyenin yalnızca ruhi (psikolojik) rahatsızlıklar için değil; çıban, yara, çeşitli hastalıklar, ağrılar, zehirli hayvan sokması vb. fizikî rahatsızlıklar için de tedavi yöntemi olarak kullanıldığı görülecektir.⁶⁴³ Hz. Peygamber ve sahâbenin uygulamalarına

« بسم الله، بسم الله، بسم الله اعوذ بالله و قدرته من شر ما اجد و احاذر »

“Allah'ın adıyla (3 kere); Hissetme olduğum ve sakınıp kaçmaya çalıştığım dertlerin kötülüğünden Allah'a ve O'nun yüce gücüne sığınıyorum. (O'nun öğrettiğine göre önce sağ el dert olan yere konulacak ve sonra bu dua 7 kez tekrarlanacak.)” (Müslim, Selâm, 67; Tirmizî, Tıbb, 29.)

« بسم الله ارقبك من كل شيء يعذبك من كل نفس او عين حاسد، الله يشفيك بسم الله ارقبك »

“Allah'ın adıyla sana dua ediyorum; seni rahatsız eden her şeyden, her kötü canlıdan yahut her haset gözden korunup şifa bulman için. Allah sana şifa versin, Allah'ın adıyla senin için okuyup dua ediyorum.”

« اعوذ بكلمات التامة من شر ما خلق من كل شيطان و هامة »

“Allah'ın bütün sözleriyle O'nun yarattıklarının kötülüğünden O'na sığınıyorum; Her şeytan ve zehirleyen her şeyden.” (Müslim, Selâm, 39,67; Buhârî, Tıbb, 38; İbn Mâce, Tıbb, 35-37; Ebû Dâvûd, Tıbb, 19.)

Hz. Peygamber, yüzünde sarılık olan bir kız çocuğu görünce: “Bu kızcağızı okutunuz, buna nazar değmiştir.” buyurmuştur. (Buhârî, Tıbb, 35; Müslim, Selâm, 59.) Rukyeye dair hadis-i şerifler: Buhârî, Tıbb, 33,37-38; Müslim, Selâm, 52-67; Ebû Dâvûd, Tıbb, 17-19; İbn Mâce, Tıbb, 34-35; Tirmizî, Tıbb, 15-20.

⁶³⁸ el-Mekkî, *age.*, c. I, s. 120.

⁶³⁹ el-Mekkî, *age.*, c. I, s. 236; Buhârî, Cuma, 6, 19; Müslim, Cuma, 26, 27; Tirmizî, Cuma, 5.

⁶⁴⁰ Yûnus 10/57; İsrâ 17/82; Fussilet 41/44. Bu husus, Rukye bahsinde de detaylı olarak anlatılmıştır.

⁶⁴¹ Gençel Efe, *age.*, s. 108.

⁶⁴² Özçelik, *age.*, s. 61. Nazar birtakım sıkıntı ve hastalıklara hatta ölüme bile sebep olabilmektedir. Özçelik, *age.*, s. 62. Bazı ilim adamlarına göre, gözü değen kimsenin gözünden karşı tarafa zehirli bir kuvvet (ışın) gönderilmektedir ki bu zehirli kuvvet karşıdaki kişi veya eşyaya ulaştığında ona zarar vermekte veya onu hasta etmektedir. Karabulut, *age.*, c. I, s. 288. Nitekim günümüzde parapsikoloji alanında nazarla ilgili gözleme dayanan çalışmalar yapılmaktadır. Rusların yapmış oldukları çalışmalara göre insanın gözünden bir çeşit ışın çıkmaktadır. “Kozalakı bez” tarafından üretilen ve dalga boyu 8 mm olan bu ışınlar insanı yere devirebilecek bir etkiye sahiptir. Daha geniş bilgi için bkz. Celal Kırca, “Din ve Bilim Açısından Nazar”, *Diyanet Dergisi*, c. XXII, S. I, Ocak-Şubat-Mart 1986, ss. 42-44. Kem gözün insanı olumsuz yönde etkilemesi, etkileyen kişinin ona haset ederek bakmış olmasındandır. Dolayısıyla, bu kişiyi olumsuz yönde etkileyen “kıskanç göz” dür. Fazlur Rahman, *age.*, s. 51.

⁶⁴³ Denizkuşları, *age.*, s. 108; Yeniçeri, *age.*, s. 42; Özçelik, *age.*, s. 18.

bakıldığında rukye yaparlarken bazen rukyeden sonra hastaya üfledikleri ve hastanın ağrıyan yerini sağ elleriyle sıvazladıkları görülmektedir.⁶⁴⁴ Rukyenin ardından nefes etme, üflemenin faydası duanın temas ettiği havayla teberrük etmektir. Ayrıca nefesin rukye yapandan ayrıldığı gibi hastalık ve sıkıntıların da hastadan ayrılması ümit edilmektedir.⁶⁴⁵

Kur’ân-ı Kerîm, bazı bedenî hastalıkların şifa kaynağıdır.⁶⁴⁶ Kur’ân da çeşitli âyetlerde kendisini “şifa” olarak isimlendirmektedir.⁶⁴⁷ Bundan dolayı pek çok dua ve muska⁶⁴⁸ tedavi etme gücüne sahip olan Kur’ân âyetlerinden teşekkül etmektedir.⁶⁴⁹ Nitekim Kur’ân, kişinin ruh ve irade gücünü etkileyerek çok çeşitli ruhi hastalıklara şifa olduğu gibi bazı fiziki hastalıkları dahi iyileştirici tesire sahiptir.⁶⁵⁰ Hastaya rukye yapılmalı fakat tıbbî tedavi geciktirilmemelidir. Şayet bu durum ihmal edilirse hastalığın teşhis ve tedavisi geciktiğinden ölüme bile sebebiyet verebilir.⁶⁵¹

Yakup b. Leys doktorların tedavi edemediği bir hastalığa yakalanınca şifa için Sehl b. Abdullah adında Salih bir zatın duasını alması tavsiye edildi. Dedikleri gibi Sehl’in duasını alan vali, hemen sıhhatine kavuşmuştur.⁶⁵² Gözleri görmeyen bir kişi rüyasında kendisine “Ya Karîb, ya mücîb, ya semîe’-d-duâ, ya latîfen limâ yeşâ, gözümü bana iade eyle de, dediğini ve bu duayı ettikten sonra gözlerinin gördüğünü söylemiştir.⁶⁵³ Fudayl b. İyâz’ın idrarı tutulmuştu. “Allah’ım! Sana olan muhabbetim hürmetine bevlimi salıver” diye dua etmesinin ardından hemen şifa bulmuştur.⁶⁵⁴ Ayağı kırılan deve için “Allah’ım şu deveyi sıhhatine kavuştur, şayet sıhate kavuşturmak istemiyorsan, şu çocuğun ağlaması ile niçin Kassâb’ın kalbini yaktın?”

⁶⁴⁴ Özçelik, *age.*, s. 87.

⁶⁴⁵ Özçelik, *age.*, s. 90.

⁶⁴⁶ Elmalılı Hamdi Yazır, *Hak Dini Kur’ân Dili*, c. V, s. 3159, İstanbul, 1979; Özçelik, *age.*, s. 36, 49.

⁶⁴⁷ İsrâ 17/82; Yûnus 10/57; Fussilet 41/44.

⁶⁴⁸ Çiştî, *age.*, ss. 157-165. Ayrıca muskayla rukyeye dair detaylı bilgi için bkz. Özçelik, *age.*, ss. 90-95.

⁶⁴⁹ Bakara 2/163-164, 255, 285-286; Âl-i İmran 3/18; A’râf 7/54; Mü’minûn 23/118; Cin 72/3; Haşr 59/22-24, Fussilet 41/44; Yûnus 10/57; İsrâ 17/82.

⁶⁵⁰ Fazlur Rahman, *age.*, s. 30, 122; Yeniçeri, *age.*, s. 41; Özçelik, *age.*, s. 101.

⁶⁵¹ Mustafa Çetin, “Kur’ân’da Şifâ Kavramı”, *Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, S. VII, İzmir, 1992, s. 74.

⁶⁵² Kuşeyrî, *age.*(2017), s. 355.

⁶⁵³ Kuşeyrî, *age.*(2017), s. 356.

⁶⁵⁴ Kuşeyrî, *age.*(2017), s. 413.

diye dua eder etmez deve sıhhatine kavuştu.⁶⁵⁵ Kuşeyrî de “Misafirimiz hürmetine şifa ver” diye dua eden kötürüm kız çocuğunun şifa bulmasından söz etmektedir.⁶⁵⁶

İbn Semmâk hastalanmıştı. Arkadaşlarının karşılaştığı adam, onun şifası için elini ağrıyan yerine koyarak “Biz onu hak ile indirdik ve o hak ile indi.”⁶⁵⁷ Demesini söyledi. İbn Semmâk, adamın dediğini yaptığında derhal sıhhatine kavuştu.⁶⁵⁸ Sehl hastayı eliyle meshettikten sonra hasta hemen ayağa kalktı.⁶⁵⁹ Şeyh, dalak ağrısından şikâyeti olan dervişin dalağını eli ile ovdu ve o da hemen şifa buldu.⁶⁶⁰ Ona tedavi olmanın ve okuyup üflemenin kaderi değiştirip değiştiremeyeceği sorulduğunda şu cevabı vermiştir: “O, da Allah’ın kaderindendir.”⁶⁶¹

Günümüz verilerine göre, dua, psikolojik olarak insan ruhuna iyi gelmekle beraber hastalıkların tedavisinde de son derece etkilidir. Duanın fiziksel ve rûhî bazı hastalıkları tedavi ediciliği her devirde insanların dikkatini celb etmiştir.⁶⁶² Dua, hastalanıldığında tedavi edici değil aynı zamanda hastalığı önleyici bir unsurdur.⁶⁶³ Psikolojik ve mânevî tedavinin maddî hastalıkları bile tedavi edici olduğuna dair pek çok da örnek mevcuttur.⁶⁶⁴

2.2.1.5. Güzel Ses ve Müzikle Tedavi

Ruhun latîf olma özelliği seste de bulunduğundan hastaya şifa olabilmektedir.⁶⁶⁵ “İslam Dünyasının Calinus’u”⁶⁶⁶ lakabıyla da tanınan Ebû Bekir Râzî (v. 313/925), hekimlik yaparken mûsikîyi bazı hastalıkların tedavisinde kullanmıştır.⁶⁶⁷ Bilhassa da ruh sağlığına dönük çalışmalarında mûsikî ve uddan faydalanmıştır. Yiyecekler bedenın gıdası olduğu gibi, mûsikî de ruhun gıdasıdır

⁶⁵⁵ Hücvîrî, *age.*, s. 224.

⁶⁵⁶ Kuşeyrî, *age.*(2017), s. 457.

⁶⁵⁷ İsrâ 17/105.

⁶⁵⁸ Kuşeyrî, *age.*(2017), s. 460.

⁶⁵⁹ Kuşeyrî, *age.*(2017), s. 458.

⁶⁶⁰ Hücvîrî, *age.*, s. 406. Bu şeyhin Hallâc-ı Mansûr olduğu bilgisi yer almaktadır. Bkz. Küçük-Yegin, *age.*, s. 73.

⁶⁶¹ el-Mekkî, *age.*, c. III, s. 76.

⁶⁶² Alexis Carrel, *Dua*, çev. M. Alper Yüçetürk, Yağmur Yay., İstanbul, 1961, ss. 31-32; Özçelik, *age.*, s. 29; Hüseyin Peker, *Din Psikolojisi*, Çamlıca Yay., İstanbul, 2016, ss. 129-130.

⁶⁶³ Norman Vincent Peale, *Olumlu Düşünmenin Gücü*, çev. Şahin Cüceloğlu, Sistem Yayıncılık, İstanbul, 2003, s. 50; Özçelik, *age.*, s. 32, 33.

⁶⁶⁴ Carrel, *age.*, s. 31; Fazlur Rahman, *age.*, s. 138.

⁶⁶⁵ Hücvîrî, *age.*, s. 455.

⁶⁶⁶ Hunke, *age.*, s. 169.

⁶⁶⁷ Gençel Efe, *age.*, s. 42, 47.

denilmiştir.⁶⁶⁸ Ud biçimindeki bir aletin sesini haftada iki kez hastaya dinletirlerdi ve hasta bununla şifa bulurdu. Hasta bu sese daha fazla maruz bırakıldığında ise hastanın ölümüne sebep olurdu.⁶⁶⁹ Zehebi'ye göre şarkı ruhun gıdasıdır. Manevi tıbbın bir bölümünü oluşturmakta, yaşlanmayı yavaşlatmakta ve pek çok hastalığın şifasını içinde barındırmaktadır. (şarkı söylemeye dair)⁶⁷⁰ İmam Gazzâlî'de pek çok hastalığın mûsikiyle tedavi edilebileceği ve özellikle de ruh terbiyesi ve eğitiminde en çok mûsikîden yararlanacağı kanaatindedir.⁶⁷¹

İslam Tarihi'nde de çeşitli devletler döneminde mûsıkînin hastaları tedavi etmek için kullanıldığı bilinmektedir.⁶⁷² Psikolojik hastalıkların tedavisinde önemli bir mesafe katmış olan Cündîşâpûr Tıp Okulu'nda da bu hastalıklarla ilgilenen revan piziştler (psikologlar) müzikli tedavi yöntemini uygulamaktaydılar.⁶⁷³ Günümüzde de pek çok ülkede alternatif tedavi yöntemi olarak kabul edilmiş psikolojik tedavi yöntemlerindendir.⁶⁷⁴

Evliya Çelebi'nin *Seyahatnamesinde* verdiği bilgiye göre mûsikî, Fatih Sultan Mehmed tarafından İstanbul'da yaptırılan hastanede de tedavi amaçlı kullanılmaktaydı. Sultan II. Beyazıd tarafından Edirne'de yaptırılan hastanede de on adet musikişinas hastalara düzenli olarak hem çalışıyor hem de söylüyorlardı. Yani mûsikî, az veya çok düzenli bir tedavi yöntemi olarak uygulanmaktaydı.⁶⁷⁵

Dâvud (a.s.)'a güzel ses verilmişti. Onun meclisinde güzel sesinin etkisiyle dört yüz kişinin öldüğü rivayet edilmektedir.⁶⁷⁶ Mûsıkînin bedeni güzelleştirdiği de söylenilir.⁶⁷⁷ Mûsikî'nin sağlığımız üzerinde dinlendirici, yapıcı ve onarıcı pek çok faydası mevcuttur. Çeşitli mûsikî makamları, tedavi edici özelliğe sahip oldukları

⁶⁶⁸ Özönder, *age.*, s. 213.

⁶⁶⁹ Hücvîrî, *age.*, s. 462.

⁶⁷⁰ Fazlur Rahman, *age.*, s. 82.

⁶⁷¹ İsmail Karaçam, *En Büyük Mucize: Kur'an-ı Kerim'in İlmi ve Edebi Sırları*, Yeni Şafak Kültür Armağanı, İstanbul, 2005, ss. 171-172, 489, 490.

⁶⁷² Fazlur Rahman, *age.*, s. 103.

⁶⁷³ Abdülhalik Bakır-Ahmet Altungök, "İslam Dünyasının Yükselme Çağında Tababet Cündîşâpûr Tıp Okulu Ve Erken Abbasî Dönemindeki Tıp Bilimi Ve Çalışmalarına Etkileri", *Selçuklu Medeniyeti Araştırmaları Dergisi*, S. 2, Aralık 2017, s. 61.

⁶⁷⁴ Recep Uslu, "Kindî'nin Eserinde Müzik Terapi", *Yegâh Mûsikî Dergisi*, c. IV, S. I, Haziran 2021, s. 2.

⁶⁷⁵ Fazlur Rahman, *age.*, s. 104; Osman Kesioğlu, *Müslümanların İlim ve Medeniyete Hizmetleri*, Gelişim Matbaası, Ankara, 1980, ss. 44-45.

⁶⁷⁶ Es-Serrâc, *age.*, s. 309.

⁶⁷⁷ Fazlur Rahman, *age.*, ss. 82-83.

için bedenî ve rûhânî çeşitli hastalıkları iyileştirmektedir.⁶⁷⁸ Güzel ses, ruh cinsinden olduğundan rûhânî bir özelliğe sahiptir.⁶⁷⁹ Hoş ve güzel seslerin hastaların acılarını azaltması, gücünü arttırması ve ruhlarını rahatlatması gibi faydaları eski tabiplerce de bilindiğinden sağlığın tekrar kazanılması amacıyla tedavi için sestten faydalanılmıştır.⁶⁸⁰ Bûndar b. Hüseyin'e göre de güzel ses yumuşak edasıyla etkili bir alettir. Güzel sesin özelliklerinden biri beşiğinde ağrı ve sancı sebebiyle ağlayan çocuğu güzel bir ninni sesiyle susturarak uyutmasıdır. Aynı şekilde melânkoli denilen ruhi hastalığa yakalananlar da mûsikî/güzel sesle tedavi edilerek eski sağlıklarına kavuşturulabilmektedir.⁶⁸¹ Hücûrî'ye göre de güzel sesli bir kavvâlin hastanın yanında ilahi okumasının tedavi edici etkisi mevcuttur.⁶⁸² Bu seslerin sebebiyle günümüzde pozitif ilimler musico-therapy bakımından daha da ilerlemiştir. Önceden yalnızca aklî ve asabî hastalıklar değil; mide veya on iki parmak ülseri gibi uzvî rahatsızlıklar bile bu yöntemden faydalanarak tedavi edilebilmektedir.⁶⁸³

2.2.2. Fizyolojik Hastalıkları Tedavi İçin Kullanılacak İlaçlar

Hastalıkların tedavisi için genel olarak, müfred (gıda maddeleri, baharatlar, bitkiler, yağlar vb.) ve mürekkep/bileşik ilaçlar olmak üzere iki çeşit ilaç kullanılmıştır.⁶⁸⁴ Müfred ilaç, tek başına kullanılan şeylerken; Mürekkep ilaç, birkaç tıbbi bitki ve baharatın karışımıyla elde edilen ilaçlardır.⁶⁸⁵

Ebû Bekir Râzî adıyla meşhur olan Ebû Bekir Muhammed b. Zekeriya (v. 313/925), ilaçların terkiplerine dair önemli bilgiler vermiştir.⁶⁸⁶ İlaç hazırlamada hem bitkisel hem de kimyasal maddeler kullanan Ebû Bekir Râzî, öğrencilerine bitkilerle

⁶⁷⁸ Özönder, *age.*, s. 202, 204.

⁶⁷⁹ Es-Serrâc, *age.*, s. 320.

⁶⁸⁰ el-Belhî, *age.*, ss. 148-149.

⁶⁸¹ Es-Serrâc, *age.*, s. 311. Güzel sesin diğer canlıları, özellikle de develeri etkileyen bir yönü de vardır. Bu hususla ilgili detaylı bilgi için de buraya bakılabilir.

⁶⁸² Hücûrî, *age.*, s. 203. Şuûrî Hasan Efendi, “*Ta’dilü’l-Emzice*” adlı eserinde hangi makamın hangi hastalığı tedavi ettiğini detaylı bir şekilde incelemiştir. Turabî, A. H. , *Gevrekzâde Hâfız Hasan Efendi ve Mûsiki Risâlesi*, İstanbul, 2005, ss. 149-150; Gevrekzâde Hafız Hasan (v. 1216/1801)’nın da psikoloji ve psikiyatriye dair hastalıkların müzikle tedavisinden bahseden “*Risâletü’l-Mûsikiyye mine’d-Devâi’r-Rûhânîyye*” adlı bir eseri mevcuttur. Gençel Efe, *age.*, s. 132.

⁶⁸³ Özönder, *age.*, s. 206.

⁶⁸⁴ Uysal, *age.*, s. 161.

⁶⁸⁵ Uysal, *age.*, s. 163.

⁶⁸⁶ Gençel Efe, *age.*, s. 41.

tedavi edebiliyorlarsa, kimyasal ilaç hazırlamamaları tavsiyesinde bulunmuştur.⁶⁸⁷ Pek çok ilacın kullananda başka hastalıklar ortaya çıkarma ihtimali söz konusu olduğu için, kendine mahsus bir hastalığı olan kimseler tedavi olmamalıdır. Çünkü pek çok maddenin birleştirilmesiyle oluşturulan karışım ilaçların yan etkisi olabilmektedir.⁶⁸⁸ Bundan dolayı da bütün doktorlar, diyetle ve basit ilaçlarla tedavi mümkün olduğu takdirde karışım ilaçlardan uzak durulması konusunda aynı kanaattedirler.⁶⁸⁹

Ebû Tâlib el-Mekkî'nin konuya dair şu sözü de söylenenleri destekler mahiyettedir: “İlaç içmek elbiseyi sabunla silmek gibidir. Sabun elbiseyi temizler fakat iz bırakır.” Bu hususta Mekkî ile aynı kanaate sahip olanlar, hastalığa dayanılabiliyorsa ilaçtan uzak durulmasını gerektiğini söylemişlerdir.⁶⁹⁰ Aynı şekilde Mekkî'nin aktardığı diğer bir bilgiye göre hastalığın azami süresi yirmi gündür. Kişi hastalığın vakti kendiliğinden dolduğu zaman hiçbir ilaca başvurmaksızın iyileşebilir.⁶⁹¹

Dayanılamayacak seviyede bir ağrı olmadan hap kullanılmaması tavsiyesi günümüz tıbbının da tavsiyesidir. Özellikle ağrı kesicilerin sürekli kullanılmaması tavsiye edilmiştir ki bu ilaçlar karaciğer başta olmak üzere pek çok organa zarar vermektedir. Modern tıbbın kurucusu gibi bir tabir kullanayım. Hipokrat da hastalık tespit edilmeksizin ilaç içirildiğinde sağlıklı iken yan etki yaparak hastalığa sebep olacağını söylemiştir.⁶⁹²

2.2.3. Rûhânî Hastalıklar ve Tedavisi

İslamiyet, insan bedeninin korunmasını emretmiş, sağlığı bozacak yiyecek- içecek ve fiilleri yasaklamıştır. Dinimizde beden sağlığına gösterilen bu özen aynı şekilde ruh sağlığı için de gösterilmektedir.⁶⁹³ İnsan bedeninin sağlıklı ve hasta olması gibi ruhunun da sağlıklı veya hasta olması söz konusudur.⁶⁹⁴ Beden sağlığı

⁶⁸⁷ Hunke, *age.*, s. 174, 193.

⁶⁸⁸ Fazlur Rahman, *age.*, s. 75.

⁶⁸⁹ Fazlur Rahman, *age.*, ss. 75-76; el-Cevziyye, *age.*, s. 27.

⁶⁹⁰ el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 140; el-Belhî, *age.*, s. 154.

⁶⁹¹ el-Mekkî, *age.*, c. III, ss. 91-92.

⁶⁹² el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 140.

⁶⁹³ Özönder, *age.*, s. 77; Gençel Efe, *age.*, s. 15.

⁶⁹⁴ el-Belhî, *age.*, s. 178.

konusunda Yunan tıbbından istifade eden ve yalnızca istifade etmekle kalmayarak onu geliştiren İslam Tıbbı, ruh sağlığı hususunda kendine has açılımlar ve yaklaşımlar geliştirmiştir. Buna dair en güzel örnek Ebû Zeyd el-Belhî'nin (v. 322/934), beden sağlığıyla beraber ruh sağlığının da korunması gerektiği görüşü olsa gerektir. Nitekim ondan önceki tabipler genellikle beden ve ruh sağlığını birlikte ele almamışlardı.⁶⁹⁵

İnsan beden ve ruhtan müteşekkil bir varlık olduğundan, Belhî'nin görüşünde de olduğu gibi sağlık bütüncül bir bakış açısıyla değerlendirilerek, beden ve ruh sağlığı birlikte düşünülmelidir. Çünkü beden sağlığı yerinde olmayanın ruh sağlığı; ruh sağlığı iyi olmayanın da beden sağlığı yerinde olamayacaktır.⁶⁹⁶ Bedensel hastalıklar, baş ağrısı, hummâ ve bedeninin her organında meydana gelen ağrılarken; ruhsal rahatsızlıklar, öfke, endişe, tasa, gam, korku, aşırı üzüntü gibi hallerdir.⁶⁹⁷

Modern psikoloji bilginleri ve psikanalistlerin çoğunluğu dînî inancın ruh sağlığına etkisini kabul etmeyip göz ardı etseler de dinin ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkisi inkâr edilemez.⁶⁹⁸ Yapılan çeşitli araştırmalar da bu görüşün haklılığını ortaya koymaktadır. 1996 yılında Amerikan Aile Hekimleri Akademisinin yapmış olduğu toplantıda da 296 doktordan % 99'unun dînî inançların hastalıkları iyileştirici etkisine inandıkları, % 75'inin de dua etme ve ibadetleri yerine getirmenin hastanın iyileşmesinde etkili olduğuna inandıkları tespit edilmiştir.⁶⁹⁹ Dînî inanç sadece depresyon gibi psikolojik rahatsızlıklara karşı değil, yüksek tansiyon, kalp rahatsızlığı gibi bedensel sorunlara karşı da koruyucudur. İnanç ve duanın bu belirgin etkileri dindar insanların daha sosyal bir hayat yaşamaları, cemaat içinde yaşadıklarından kendilerini bir topluluğa ait hissetmeleri, sigara ve alkol gibi zararlı alışkanlıklardan uzak durmaları ve çokça dua ederek bedensel ve ruhsal bir rahatlık içinde olmalarından kaynaklanmaktadır.⁷⁰⁰

⁶⁹⁵ Uysal, *age.*, s. 68.

⁶⁹⁶ el-Belhî, *age.*, ss. 174-176; Özönder, *age.*, s. 77; Uysal, *age.*, s. 71.

⁶⁹⁷ el-Belhî, *age.*, ss. 175.

⁶⁹⁸ Necati, *Hadis ve Psikoloji*, s. 281.

⁶⁹⁹ M. Akif Kılavuz, "Hasta Hekim İlişkileri Açısından Din Öğretiminin Önemi", *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, c. XI, S. II, Haziran 2002, ss. 75-76.

⁷⁰⁰ Kılavuz, "*aqm.*", ss. 77-79; Özçelik, *age.*, ss. 30-31.

Dînî inanç, nefiste güven ve huzur oluşturmalarının yanında, kişiyi stres ve can sıkıntısından kurtarmak gibi önemli rollere sahiptir.⁷⁰¹ Kur'ân-ı Kerîm'de rûhî rahatsızlıklar, aklî ve psikolojik bunalımlar gibi sorunların hepsine ilaç vazifesi görmektedir.⁷⁰² Dinimizin emirlerinden olan namaz, oruç gibi ibadetler de rûhî hastalıklara derman olduğu gibi bedenî hastalıklar için de şifadır.⁷⁰³ Fiziksel hastalıkların ilaçlarla iyileştirilmesi gerektiği gibi, ruhsal rahatsızlıkların da ruhsal ilaçlarla tedavi edilmeleri gerekir. Ruhsal tedavi de öğütler, hatırlatmalar veya insanın ruhunu eğiterek korku ve üzüntünün zararlarını nefisinden uzaklaştırmaya çalıştığı düşüncelerle mümkündür. Allah'ın beden ve ruhta meydana gelen her hastalığın ilacını yarattığına ve bunlarda oluşan her hastalığın şifasının varlığına inanılmalıdır.⁷⁰⁴

Duyguların tedavi edilmesinin en önemli yöntemi her halin de dünyanın da geçici olduğunu idrak ederek teselli bulmaktır.⁷⁰⁵ Dünya keder ve hüznün diyarı; felaketler mekânı olduğundan⁷⁰⁶ kişi ruhunu işittiği ve gördüğü her şeye ve sevmediği basit şeylere kızmaya ve memnuniyetsizliğe alıştırmamalıdır. Şayet ruh, bu küçük problemlere tahammül edip onları sakin bir şekilde karşılamaya alışırsa aniden karşılaştığı daha büyük sıkıntılara katlanabilmek âdeti olur. Böylece ruh sağlığını muhafaza edebilir.⁷⁰⁷

Tasavvuf, ruhsal arınma yoludur.⁷⁰⁸ İnsan bu hususta kendini sorguya çekmeli ve kötü huylardan uzak durmaya çalışmalıdır. Bir saatlik tefekkür, bir yıllık ibadetten daha hayırlıdır. Fakat bu tefekkür, insanı tiksindirici şeylerden sevdireci şeylere, arzu ve hırstan kanaat ve uzlete taşıyan bir tefekkür olmalıdır.⁷⁰⁹

Şehvet, hırs, makam ve tûl-i emel nefse ait kötü huylardandır. İnsanın rûhen gelişip olgunlaşması da bu huylardan kurtulmasıyla mümkündür. İnsan onlardan

⁷⁰¹ Necati, *Hadis ve Psikoloji*, s. 281.

⁷⁰² Necati, *Hadis ve Psikoloji*, s. 340.

⁷⁰³ Necati, *Hadis ve Psikoloji*, s. 325, 328; Uysal, *age.*, s. 146.

⁷⁰⁴ el-Belhî, *age.*, s. 212.

⁷⁰⁵ Altıntaş, *age.*, s. 186.

⁷⁰⁶ el-Belhî, *age.*, s. 182.

⁷⁰⁷ el-Belhî, *age.*, s. 179.

⁷⁰⁸ Işık, *age.*, s. 112.

⁷⁰⁹ el-Mekkî, *age.*, c. I, ss. 62-63.

kurtulduğunda, rûhunu da nefsin tahakkümünden kurtarabilecektir.⁷¹⁰ Kuşeyrî'ye göre de kötü huyları tedavi etmek ve süflî arzulardan arınmak, açlığa sabretmek ve uykusuzluğa dayanmaktan daha zordur.⁷¹¹

Hastalığa yakalanmadan önlem almak elbette ki hastalandıktan sonra tedavi olmaktan daha önemlidir.⁷¹² Bu hususla ilgili olarak kişiler arkadaşlık ettiği kimselere de dikkat etmeli ve şu beş tür insandan uzak durmalıdırlar: Bidat ehli, fık ve fücür ehli, cahiller, dünya için hırslananlar, çokça gıybette bulunanlar. Bu kimseler, kalpleri bozan, halleri silen, şimdi ya da gelecekte zararı dokunabilecek kimselerdir.⁷¹³ İmam Gazzâlî, kötü ahlakı yenme, kalp hastalıklarından kurtulmada en güzel yöntemin, kurtulmak istenen huyun tersini yapmak olduğu tavsiyesinde bulunmuştur. Hakka imanla dolu olan kalp, hased gibi ruh hastalıklarına yakalanmaktan korunmuş olur.⁷¹⁴

Büyüklenmek, böbürlenmek, efelenmek ve kendini diğer insanlardan üstün görme gibi manalara gelen tekebbür, kalbin en yoğun perdelerinden ve nefsin en güçlü sıfatlarından ve nefsin yakalandığı hastalıklardandır.⁷¹⁵ Kişinin kalbine aynel-yakînden bir zerre koyulması kibrin bütün tezahürlerini silip atar ve onu her türlü hastalıktan kurtarır.⁷¹⁶ Hz. Ali (r.a), “Her derdin devası vardır. Günahların devası ise tevbe ve istiğfardır.” diyerek günahları hastalığa benzetmiş ve tedavisinin de Allah’a tevbe istiğfarda bulunmak olduğunu söylemiştir.⁷¹⁷

2.2.3.1. Mezmûm Huyların Memdûh Huylarla Tebdîli

Sûfilere göre de nefsin mezmûm huylarını memdûh huylarla değiştirebilmek en büyük kerâmettir.⁷¹⁸ Ebû Muhammed Cerîrî'nin yapmış olduğu Tasavvuf tanımı da bunu özetlemektedir ki ona göre Tasavvuf: Her güzel huyu benimsemek, her kötü

⁷¹⁰ Mevlânâ Celâleddîn Rûmî, *Mesnevî Tercemesi ve Şerhi*, çev. Abdülbâki Gölpınarlı, İnkılâp Yay., İstanbul, 2003, c. V-VI, ss. 10-11; Işık, *age.*, ss. 171-176.

⁷¹¹ Kuşeyrî, *age.*(2017), s. 195.

⁷¹² Özçelik, *age.*, s. 67.

⁷¹³ el-Muhâsibî, *age.*, s. 328, 330-333; el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 279; Es-Serrâc, *age.*, s. 202.

⁷¹⁴ Necatî, *Hadis ve Psikoloji*, s. 320.

⁷¹⁵ el-Mekkî, *age.*, c. III, s. 241. Böbürlenme hususu: el-Muhâsibî, *age.*, s. 384.

⁷¹⁶ el-Mekkî, *age.*, c. III, s. 245.

⁷¹⁷ Karabulut, *age.*, c. II, s. 673.

⁷¹⁸ Es-Serrâc, *age.*, s. 379.

huydan da kaçınmaktır.⁷¹⁹ Şükretmek, yumuşak huylu ve hoşgörülü olmak güzel hasletlerdendir.⁷²⁰ Cömertlik ve îsâr gibi huylar da hamîdedendir.⁷²¹

“Kişinin Allah’ın taksimatına rıza göstermesi” manasına gelen kanaat de övülmüş güzel huylar kapsamına girer ki insanın huzurlu, mutlu ve aklının rahat olmasında çok önemli bir faktördür. Peygamber (a.s)’de çeşitli hadislerinde kanaatin en büyük zenginlik olduğuna vurgu yapmıştır.⁷²² Serrâc kanaate dair Zünnûn-ı Mısıfî’nin (v. 245/859) şu sözüne yer vermiştir: “Kanaatten daha değerli bir hazine olmadığı gibi, olana razı olmaktan daha değerli bir servet de yoktur.”⁷²³ Bahsi geçen bu huylar bir Müslüman’da bulunması gereken hasletlerdir. Nitekim bir Müslüman insanlarla yardımlaşır, doğru, dürüst ve güvenilir, yalan söylemez. Kin gütmez, kimseye eziyet etmez. Hased etmez. Alçakgönüllüdür ve kibirlenmez.⁷²⁴ Bu güzel huylar insanı ahirette mükâfatlara ulaştıracağı gibi dünya hayatında da ona mutlu olabilmenin yolunu göstermektedir. Bu huyları taşıyan insan daima kendi nefsi ile meşgul olmakta etrafındaki insanların kusurlarını aramamakta, Hakka kul olma gayretinde olduğundan mutlu ve huzurludur. Bu hasletleri muhafaza etmeye çalıştığı müddetçe de mânevî açıdan sıhhatli olacaktır.

Günümüzde Avrupa’da her hastanede bulunan moral tedavi kliniklerine başvuran hastalar, dini inançlarından istifade edilerek tedavi edilmektedirler. Buralarda görevli uzmanlarca uygulanan bu yöntemle elde edilen başarılar bütün doktorları hayretler içinde bıraktığı gibi Avrupa’da bu metoda olan rağbet her geçen gün artmaktadır.⁷²⁵

2.2.3.2. Ruhsal Bozukluklar

Kur’ân-ı Kerîm, hastalık sebepleri olarak rûhî etkenlere de ehemmiyet vererek, üzüntü ve rûhî bunalımı da hastalıkların temel sebebi saymaktadır.⁷²⁶ Bunun

⁷¹⁹ Es-Serrâc, *age.*, s. 24.

⁷²⁰ el-Mekkî, *age.*, c. II, s. 347.

⁷²¹ Kuşeyrî, *age.*(2017), s. 335. Tefsirlerde sebab-i nüzûlüne de yer verilen şu âyette îsârın ne manaya geldiği veciz bir şekilde izah edilmiştir. Haşr 59/9.

⁷²² Necati, *Hadis ve Psikoloji*, ss. 302-303.

⁷²³ Es-Serrâc, *age.*, s. 304.

⁷²⁴ Necati, *Hadis ve Psikoloji*, s. 311; Bayraktaroğlu, *age.*, ss. 36-43.

⁷²⁵ Abdullah Aydemir, “Tedavide Duanın Yeri”, *İslam Medeniyeti Dergisi*, c. III, S. XXXII, Haziran 1973, s. 9.

⁷²⁶ Yûsuf 12/84; Fâtır 35/9.

zıttı olan sevincin de insan üzerindeki olumlu tesiri ve tedavi edici özelliği göz ardı edilmemelidir.⁷²⁷

İnsanın fizyolojik ihtiyaçlarının yanında sosyal-psikolojik ihtiyaçları da mevcuttur.⁷²⁸ Ebû Tâlib el-Mekkî'nin ifadesiyle insanın kafasının karışması, kalbinin parçalanması gibi rûhî meseleler, çoğu zaman bedenî arazlardan daha büyük tahribatlara sebep olabilmektedir.⁷²⁹

el-Mekkî ömrünün uzun olmasını isteyen kimseye verilen öğütlerden birisinin de borçlanmaması gerektiği olduğunu söylemiştir.⁷³⁰ Nitekim borçlanma üzüntü ve kedere sebep olmaktadır. Üzüntü ve keder de hastalıkların en büyük nedenlerindendir.⁷³¹ Ruh hastalıklarının asıl nedeni ise strestir.⁷³² Stres ve sıkıntı sürekli hale geldiğinde insan ömrünün kısalmasına bile sebebiyet verebilir. Çünkü borçlu kişinin içinde bulunduğu ruh hali, insan bedenine zarar vermekte adeta vücudunun kimyasını bozmaktadır. Yapılan araştırmalar da duygusal sarsıntıların pek çok tıbbî ve psikolojik hastalığa neden olduğunu ortaya koymaktadır.⁷³³

Kişinin Allah'ın taksimatına rıza göstermesi manasına gelen “kanaat” insanın mutlu ve aklının rahat olmasında çok önemli bir faktördür. Bu huyun tam tersi olan kanaatsizlik ise insanı can sıkıntısı, kızgınlık, mutsuzluk ve sıkıntıya götürür. Peygamber (a.s)’de kanaatin en büyük zenginlik olduğuna vurgu yapmıştır.⁷³⁴

İlerleyen sayfalarda da ele alınacağı üzere, öfke, hüzn, kin gibi kötü huylar “tabîb” vazifesi gören şeyhler vasıtasıyla uygulanan nefis terbiyesiyle tedavi edilmeye çalışılan mânevî hastalıklardandır. Bu da Tasavvuf ilminin ruhânî/manevî bir ilim olduğunu göstermektedir.⁷³⁵

2.2.3.3. Korku

⁷²⁷ Yûsuf 12/96.

⁷²⁸ Necati, *Hadis ve Psikoloji*, s. 23, 283.

⁷²⁹ el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 328.

⁷³⁰ el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 139.

⁷³¹ Karabulut, *age.*, c. II, s. 734-735.

⁷³² Necati, *Hadis ve Psikoloji*, s. 325, 356.

⁷³³ Necati, *Kur'an ve Psikoloji*, s. 93; Necati, *Hadis ve Psikoloji*, s. 291.

⁷³⁴ Necati, *Hadis ve Psikoloji*, ss. 302-303.

⁷³⁵ Küçük, “Giriş: Tasavvufun Mahiyeti, Tarihçesi ve Hâris el-Muhâsibî”, Hâris el-Muhâsibî, *er-Riâye Nefs Muhasebesinin Temelleri*, s. 34.

Aşırı olduğu takdirde bedene zarar veren korku ve keder sağlığı etkileyen duygulardandır. Korku ve keder haddinden fazla olduğunda vücut ısısı yürek içine döndüğü için yürek kasılır, hararet de yürek içine bunalır. Bu duygu hat safhada olduğunda ölüme bile sebep olabilmektedir.⁷³⁶ Korku ve umut hali kalpteki depreşme ve dalgalanmalardır. Kişi, daha önce işlediği günahları hatırladıkça korku ve endişesi artarak hüznü sürekli hale gelir. Bu durum kişinin günahları sebebiyle karşılaşacağı azabın şiddetini düşünmesi sebebiyle de meydana gelebilmektedir.⁷³⁷ Bütün korkuların anası tüm canlılar için değişmez bir kader olan ölümdür.⁷³⁸

Korku, aşırı olmayıp normal olduğunda yaptığı işi güzel yapmaya sevk etme açısından yarar sağlar. Fakat korkunun derecesi yüksek olursa insanı sıkıntıya düşürür.⁷³⁹ Bedene yüz sarılığına neden olma gibi farklı tezahürleri olur.⁷⁴⁰

Süfîân-ı Sevrî (r.a), korku ehlinin önde gelenlerinden birisiydi. Öyle ki korkusundan idrarı kanlı gelirdi. Bazen de korkusundan hastalık geçirirdi. Hatta korku sebebiyle ciğerleri parçalanmıştı.⁷⁴¹ Gafletin uzaması ve kalbin katılaşmasından dolayı oluşan korku birdenbire ortaya çıkmamıştır ve şifası da bu oranda çabucak olmayacaktır.⁷⁴²

2.2.3.4. Öfke

Ruhsal rahatsızlıklardan olan öfkelenme ve kızma, insan bedenini sevinçten ve diğer ruhsal durumlardan daha çok etkilemektedir.⁷⁴³ Aşırı öfkelenen kişinin yüzü ve gözleri kızarır, burnu ve damarları şişer ve ne söylediğini bilemez bir duruma gelir.⁷⁴⁴ Bu iki durum sıcaklık verir, bedeni hararetlendirerek vücuttaki hıltları ve kanı hemen harekete geçirir.

⁷³⁶ el-Belhî, *age.*, s. 195; Altıntaş, *age.*, ss. 176-177.

⁷³⁷ el-Muhâsibî, *age.*, s. 90, 103, 107.

⁷³⁸ Işık, *age.*, ss. 80-81.

⁷³⁹ Necatî, *Hadis ve Psikoloji*, s. 100.

⁷⁴⁰ el-Muhâsibî, *age.*, s. 441.

⁷⁴¹ el-Mekkî, *age.*, c. II, s. 328; Kuşeyrî, *age.*(2017), s. 221

⁷⁴² el-Muhâsibî, *age.*, s. 104.

⁷⁴³ Altıntaş, *age.*, s. 175. Öfkenin kontrolü ve tedavi yöntemine dair detaylı bilgi için bkz. Medaim Yanık, İslam Âlimi Belhî'nin Öfke Kontrolü Önerileri, <https://www.star.com.tr/yazar/islam-alimi-belhinin-ofken-kontrolu-onerileri-yazi-1346811/>, 26 Mayıs 2018 Cumartesi [09.08.2023 22.59]

⁷⁴⁴ Karabulut, *age.*, c. II, s. 522.

Şiddetli öfke hali, vücutta fizyolojik belirtilerle beraber kalp ve şeker hastalığı, sindirim sistemi rahatsızlıkları gibi türlü bedeni hastalıklara neden olmaktadır.⁷⁴⁵ Kişi öfkesine yenilmemek için nefsiyle mücadele etmelidir.⁷⁴⁶ Hz. Peygamber'in (a.s.) bir hadîslerinde ifade buyurdıkları gibi: "Asıl pehlivan öfke anında kendine hâkim olan kişidir."⁷⁴⁷ el-Mekkî'ye göre kalp, dünyevî sevgilerden, heva ve arzularından arınırsa amellerinde riyadan, arzu ve heveslere ait çirkin sıfatlardan uzak kalacaktır.⁷⁴⁸

Öfkeyi yatıştırmak için sevilen güzel ve sevimli kişilerle oturup onlarla sohbet etmek de öfkenin şiddetini gidermenin bir diğer yoludur.⁷⁴⁹

"Onlar bollukta ve darlıkta Allah yolunda harcarlar, öfkelerini yenerler, insanları affederler."⁷⁵⁰ âyetinde de insanda öfkenin olabileceği fakat bunun yenilerek tedavi edilebildiği de görülmektedir. Ebû Abdurrahman es-Sülemî (v. 412/1021) öfkeyi nefsin ayıpları arasında zikretmiş, tedavisinin de Hak Teâlâ'nın kaza ve kaderine razı olmak olduğu söylemiştir. Onun tabiriyle öfke, "şeytandan bir kor parçasıdır."⁷⁵¹ Müzik ve güzel sesin rûhî hastalıkları tedavi etmede etkili olduğunun delili gibidir.

2.2.3.5. Vesvese (Saplantı/Takıntı/Obsesyon/Kuruntulu Olma)

Kişinin asılsız yere kuruntuya kapılması, kuşkullanması, vehimlenmesi vesvese gibi durumlara düşmesine evhamlanma adı verilmektedir.⁷⁵² Bu durum, vücudun ısını ve bütün kuvvetlerini zayıflatır, benzi sarartır, zihnin çalışmasını yavaşlatır ve hastalıkları artırır.⁷⁵³ Vesvese, rûhî rahatsızlıkların içinde insana en fazla acı veren durumlardan biridir. Çünkü vesvese, öfke, korku, keder gibi bir nedenden alevlenip, buna neden olan şey ortadan kalktığında kaybolan durumlar gibi

⁷⁴⁵ Necati, *Hadis ve Psikoloji*, s. 116, 120.

⁷⁴⁶ Necati, *Hadis ve Psikoloji*, ss. 118-119.

⁷⁴⁷ Buhârî, Edeb, 102; Müslim, Birr, 106-108.

⁷⁴⁸ el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 54.

⁷⁴⁹ Altıntaş, *age.*, s. 175. Öfkenin kontrolü ve tedavi yöntemine dair detaylı bilgi için bkz. Medaim Yanık, İslam Âlimi Belhî'nin Öfke Kontrolü Önerileri, <https://www.star.com.tr/yazar/islam-alimi-belhinin-ofken-kontrolu-onerileri-yazi-1346811/>, 26 Mayıs 2018 Cumartesi [09.08.2023 22.59]

⁷⁵⁰ Âl-i İmrân 3/134.

⁷⁵¹ es-Sülemî, *Uyûbu'n-Nefs Nefsin Ayıpları*, s. 70.

⁷⁵² Karabulut, *age.*, c. I, s. 258.

⁷⁵³ Altıntaş, *age.*, s. 182.

olmadığı için daha kalıcı olma eğilimine sahiptir.⁷⁵⁴ Vesveseyi bir sebebe bağlayarak açıklamak zordur fakat hamamda abdest bozmak vesvesenin sebeplerinden biridir.⁷⁵⁵ Vesvesenin doğuştan ve sonradan oluşan olmak üzere iki kaynağı vardır ve diğer hastalıklarda olduğu gibi tedavisi de mümkündür.⁷⁵⁶

2.2.3.6. Kabz Hali (Can Sıkıntısı/Üzüntü/Hüzün)

İnsanın, tabiatına ters bir şeyle karşılaştığında görülen üzüntü hali, insan tabiatının bir reaksiyonudur.⁷⁵⁷ Korku haliyle birlikte ruhsal sorunların en güçlüleridir.⁷⁵⁸ Hüzün hali yeme ve içmeye mani olur.⁷⁵⁹ Aşırı üzüntü kişide bedensel hastalıklara bile neden olabilmektedir.⁷⁶⁰ Ebu Nuaym (v. 1037) Hz. Peygamber'den aşırı üzüntünün bedeni hasta ettiği, mûsikînin ise bedeni güzelleştirdiği rivayetini aktarmıştır.⁷⁶¹ Abdullah el-Ensârî el-Herevî'nin (v. 481/1089) tanımıyla elden kaçan bir şeyin acısını duymak manasına gelen hüzün⁷⁶², üzüntü ve keder insanı hem bedenlen hem de rûhen sarsan bir ruh hali olduğundan çok çeşitli rûhî ve bedenî hastalıklara sebebiyet vermektedir.⁷⁶³

Ebû Tâlib el-Mekkî'ye göre kaygı, bedenlen işlemiş olduğu hata ve suçları muhasebe ettiğinde aklın çekmiş olduğu üzüntüdür. Akıl, bu üzüntüden kurtulamadığında insan, sebebinin ne olduğunu bilmeden kaygı ve tasa hali içinde bocalayabilir.⁷⁶⁴ Kaygı ve tasa da ruhsal çöküntü ve üzüntüyü beraberinde

⁷⁵⁴ el-Belhî, *age.*, s. 206; Medaim Yanık, İslam Âlimi Belhî'nin Vesveseden Kurtulmak İçin Önerileri, <https://www.star.com.tr/yazar/islam-alimi-belhinin-vesveseden-kurtulmak-icin-onerileri-yazi-1347421/> 28 Mayıs 2018 Pazartesi [08.08.2023 22.30]

⁷⁵⁵ el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 341.

⁷⁵⁶ Medaim Yanık, İslam Âlimi Belhî'nin Vesveseden Kurtulmak İçin Önerileri, <https://www.star.com.tr/yazar/islam-alimi-belhinin-vesveseden-kurtulmak-icin-onerileri-yazi-1347421/> 28 Mayıs 2018 Pazartesi [08.08.2023 22.30] Bu yazıda vesvesenin tedavisine dair de detaylı bilgi verilmektedir.

⁷⁵⁷ el-Muhâsibî, *age.*, s. 293.

⁷⁵⁸ el-Belhî, *age.*, s. 202.

⁷⁵⁹ Kuşeyrî, *age.*(2017), s. 229.

⁷⁶⁰ Karabulut, *age.*, c. II, s. 676.

⁷⁶¹ Fazlur Rahman, *age.*, ss. 82-83.

⁷⁶² Hâce Abdullah el-Ensârî el-Herevî, *Tasavvufa Yüz Basamak Menâzilü's-Sâirîn*, trc. Abdürrezzak Tek, Emin Yay., Bursa(2017), ss. 16-17

⁷⁶³ Özönder, *age.*, s. 170, 172, 174, 175; Karabulut, *age.*, c. II, s.734, 735; Pamuk, *age.*, c. I, s. 15.

⁷⁶⁴ el-Mekkî, *age.*, c. II, s. 182.

getireceğinden bu durum, kişinin bedenlen zayıf ve takatsiz kalarak bedensel hastalıklara yakalanmasına sebep olur.⁷⁶⁵

2.2.3.7. Dikkat Eksikliği/Odaklanamama

Dikkat eksikliğinin/odaklanamamanın asıl sebebi beyindeki kanın çekilmesidir ki bu da yemede aşırıya kaçılarak midenin tıka basa doldurulmasıyla bir yorgunluk halinin meydana gelmesi sonucunda görülmektedir.⁷⁶⁶ Muhâsibî günümüz tabiriyle “odaklanamama” problemine şöyle bir çözüm getirmiştir: Kişi organlarının dış dünya ile meşguliyetini ve içindeki gereksiz düşünceleri kesip attığında, ilgisi ve endişesi bir noktada toparlanacak ve akli hazır bulunacaktır.⁷⁶⁷ Ebû Abdurrahman es-Sülemî: “Tembellik, tokluğun mirasıdır.” demiştir.⁷⁶⁸ Bu sözün de odaklanamama probleminin çözümüne işaret ettiği kanaatindeyiz. Şöyle ki kişi aşırı yediği takdirde kendini yorgun hisseceğinden dikkatini toplayamayacaktır. Bundan dolayı kişi yemede aşırıya kaçmamalıdır. Bedenin belli bir işleyişi vardır. Bu düzen devam ettirilmediği takdirde pek çok sorun ve problem domino taşı misali birbirini tetiklemektedir.

2.2.3.8. Rûhânî Hastalıklardan Kurtulmanın Bir Yolu Olarak: Nefs Terbiyesi

Nefsin hastalıklarının şifası, afetlerinden arınmaktadır ki âyette de “Nefsini arındıran elbette kurtuluşa ermiştir.”⁷⁶⁹ denilmektedir. “Kim arınırsa sadece kendi yararına arınmış olur.”⁷⁷⁰ Mücâhede-i nefsin/riyâzetin kolay olmadığını Hz. Peygamber’in tabirinden de anlamak mümkündür ki O (s.a.v), buna büyük cihat demiştir.⁷⁷¹ Nefs, karakteri itibariyle kötülüğü emredicidir. Fıtratında bulunan kötülük tamamıyla sökülüp atılamadığından şerrinden de emin olunamaz. Bundan dolayı sadece az yemek ve açlıkla nefsin kırılacağını, beşerî afetlerin sona ereceğini

⁷⁶⁵ el-Muhâsibî, *age.*, s. 210; el-Cevziyye, *age.*, s. 260; Fazlur Rahman, *age.*, s. 50.

⁷⁶⁶ Özönder, *age.*, s. 398.

⁷⁶⁷ el-Muhâsibî, *age.*, ss. 101-102.

⁷⁶⁸ es-Sülemî, *age.*, ss. 32-33.

⁷⁶⁹ Şems 91/9.

⁷⁷⁰ Fâtır 35/18.

⁷⁷¹ Tirmizî, Fezâilü'l-Cihâd, 2; Ayrıca bkz. H. Kâmil Yılmaz, Ana Hatlarıyla Tasavvuf ve Tarikatlar, Ensar Neşriyat, İstanbul, 2017, s. 191.

sanmak doğru değildir.⁷⁷² Bu hususta bütün sûfiler, en zor mücâhedenin az yemek, az içmek ve az uyumaktan önce “öğrenilenlerin uygulanması” olduğunda hemfikirdirler.⁷⁷³

Tasavvuf da nefse sıkı sıkıya mukayyed olmayı salık vermektedir.⁷⁷⁴ el-Muhâsibî, el-Mekkî, Kuşeyrî ve Hücûrî’ye göre nefsi eğitme yöntemlerinden birisi de, onu alışkın olduğundan mahrum etme, onun istediğinin zıddını yapmak ve ona azla yetinmeyi öğretmektir. Böylece kötü alışkanlıklarından arınması sağlanabilir.⁷⁷⁵ Allah Rasûlü, “Amellerin en faziletlisi, nefsleri yapmaya zorladıklarınızdır.” diyerek nefisle olan cihatta nasıl bir yol izlenmesini de göstermektedir. Çünkü nefis, tabiatı gereği heva ve arzularının tersine olan amellerden hoşlanmaz.⁷⁷⁶

Nefse daima muhalefet edilmeli ve zıtlasma ilkesine göre hareket edilmelidir. Ebû Süleyman da bu minvalde amellerin en faziletlisinin nefsin arzusunun zıddını yapmak olduğunu söylemiştir.⁷⁷⁷ Sûfilerden bir taife de nefsini dizginlemek için onun istek ve arzularının hilafına bir yol tercih etmişlerdir. Misal, Bâyezid-i Bistâmî, nefsini kendisine itaat etmemesinden dolayı onu bir sene su içmekten men etmiştir.⁷⁷⁸

“Bu, onların dünya hayatını ahirete tercih etmelerindendir. Allah kâfirler topluluğuna hidayet vermez. Bunlar, Allah’ın kalplerini, kulaklarını ve gözlerini mühürlediği kimselerdir; gaflette olanlar da işte bunlardır.”⁷⁷⁹ “İşte Allah, onların kalplerini mühürlemiştir. Arzularının peşine takılıp gitmektedirler.”⁷⁸⁰ Nefisler mala ve sağlığa gelen musibetlere karşı daima hoşnutsuzluk içinde olurlar. Çünkü nefis için imtihan ve sıkıntılar hoş olmayan şeylerdir fakat nefsin sevmediği şeyler, kul için daha hayırlı ve daha faziletlidir.⁷⁸¹ Muhâsibî’nin de değindiği üzere nefse ölümü ve

⁷⁷² Es-Serrâc, *age.*, s. 501.

⁷⁷³ Küçük, “Giriş: Tasavvufun Mahiyeti, Tarihçesi ve Hâris el-Muhâsibî”, Hâris el-Muhâsibî, *er-Riâye Nefs Muhasebesinin Temelleri*, s. 29, 47.

⁷⁷⁴ Es-Serrâc, *age.*, s. 16.

⁷⁷⁵ el-Muhâsibî, *age.*, s. 285; el-Mekkî, *age.*, c. III, s. 446; Kuşeyrî, *age.*(2017), s. 194, 389; Hücûrî, *age.*, s. 346. Ayrıca bkz. Yılmaz, *age.*, s. 192; Bayraktaroğlu, *age.*, s. 19.

⁷⁷⁶ el-Mekkî, *age.*, c. II, s. 185.

⁷⁷⁷ Kuşeyrî, *age.*(2017), s. 109, 385.

⁷⁷⁸ Kuşeyrî, *age.*(2017), s. 107.

⁷⁷⁹ Nahl 16/107-108.

⁷⁸⁰ Muhammed 47/16.

⁷⁸¹ el-Mekkî, *age.*, c. II, s. 236; c. III, s. 89.

ahireti düşündürmek onun rahatını kaçıracaktır.⁷⁸² Ona göre tabiri caizse “önce düşmanını tanımalı” ilkesine riayet ederek nefsini iyice tanımalı ki tedavi ona uygun olsun. Neticede hastalık teşhis edilmeden tedavisinin nasıl olacağı bilinemeyecektir. Nefsi iyice tanımanın en iyi yolu da ona ölümü düşündürmektir.⁷⁸³ Ebû Tâlib el-Mekkî’nin de ifadesiyle nefis için hiçbir şey, şeytan kadar dost ve uyumlu bir yoldaş olamaz.⁷⁸⁴ Nefs, tabiatı gereği yaşamayı sever ve ölümden nefret eder.⁷⁸⁵

Sehl et-Tüsterî’nin deyişiyle “Şayet nefsinin toprağın altına gömersen kalbin arşın üzerine ulaşır.”⁷⁸⁶ Kişi, nefsinin şerre karşı hapsedmeli ve onu devamlı taat üzere tutmaya gayret etmelidir.⁷⁸⁷ Nefsin hoşuna giden bazı şeyleri vermeli ki bunun karşılığında bana destek olsun kanaatine sahip olanlar da mevcuttur.⁷⁸⁸ “Beni yediren, içiren, hastalandığımda şifa veren O’dur.”⁷⁸⁹ âyetinin tefsirine dair Şâh Kirmânî şunları söylemiştir: “Nefsime görerek hastalandığımda, kendisini müşâhedeyle beni iyileştiren O’dur.”⁷⁹⁰

Bu derdin devası da o derdin nereden geldiğini tespit edip onun yerine onun zıddını yerleştirerek ve o derdin kökünü kurutarak mümkün olacaktır.⁷⁹¹ Nefsin kötü sıfatlarının yok olmasına fenâ denilmektedir.⁷⁹² Ruhun kemale ermesi riya, hased, kin gibi kötü hasletlerden korunarak ve kurtularak mümkün olur.⁷⁹³ Nefse başkaldırılıp istekleri yerine getirilmemeye devam edildikçe o, alışkanlıklarından vazgeçer ve körelmeye başlar.⁷⁹⁴ Muhâsibî’ye göre fitratın serkeşliği tedavi edildiğinde sülûka zarar vermez.⁷⁹⁵ Buradan nefsin fitratının eğitilerek düzelebileceği de anlaşılmaktadır.

⁷⁸² el-Muhâsibî, *age.*, s. 191.

⁷⁸³ el-Muhâsibî, *age.*, s. 347.

⁷⁸⁴ el-Mekkî, *age.*, c. I, s. 430.

⁷⁸⁵ el-Mekkî, *age.*, c. II, s. 151.

⁷⁸⁶ Es-Serrâc, *age.*, s. 420.

⁷⁸⁷ el-Muhâsibî, *age.*, s. 353; el-Mekkî, *age.*, c. II, s. 212.

⁷⁸⁸ el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 24.

⁷⁸⁹ Şu‘arâ 26/79-80.

⁷⁹⁰ Es-Serrâc, *age.*, s. 95.

⁷⁹¹ el-Mekkî, *age.*, c. III, s. 186.

⁷⁹² Es-Serrâc, *age.*, s. 400.

⁷⁹³ Küçük, “Giriş: Tasavvufun Mahiyeti, Tarihçesi ve Hâris el-Muhâsibî”, Hâris el-Muhâsibî, *er-Riâye Nefs Muhasebesinin Temelleri*, s. 17.

⁷⁹⁴ el-Muhâsibî, *age.*, s. 326; Kuşeyrî, *age.*(2017), s. 379.

⁷⁹⁵ el-Muhâsibî, *age.*, s. 207.

Nefsini tedavi ve terbiye etme maksadıyla çok ibadet, riyâzet ve mücâhede gibi farklı yöntemler denenmiştir. Çünkü bu konuda her sûfinin önem verdiği şey farklıdır. Bedenin açlık ve perhiz yoluyla güçsüz bırakılarak nefsin zayıflatılması gibi pek çok tedavi metodu mevcuttur.⁷⁹⁶ Yemeyi azaltmak, mideyi küçültmek, arzu ve şehvetleri terk etmek ve şüpheli hususlardan uzak durmak gibi çabalarla nefsin kararlılığı kırılıp adet ve alışkanlıklarından vazgeçmesi sağlanabilir.⁷⁹⁷

Bir âlim, “Sabır ve namazla Allah’tan yardım isteyin.”⁷⁹⁸ âyetindeki namazı, gece namazı olarak tefsir ederek gece namazının, nefisle olan cihadın en büyük yardımcılarından olduğunu söylemiştir.⁷⁹⁹ Mide tıka basa doldurulduğunda şehvetler yerlerini almaya başlarlar ve açlık durumundaki hallerinden daha sağlam ve kuvvetli bir duruma gelirler.⁸⁰⁰ Nefsin her dediğini harfîyen yerine getirenin hâlini Ebû Bekr Verrâk’ın şu sözü özetlemektedir: “Uzuvlarını nefsânî arzularıyla tatmin ederek onu razı eden kimse, kalbine pişmanlık ağacı dikmiş olur.”⁸⁰¹

⁷⁹⁶ el-Mekkî, *age.*, c. III, s. 84.

⁷⁹⁷ el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 66.

⁷⁹⁸ Bakara 2/45.

⁷⁹⁹ el-Mekkî, *age.*, c. I, s. 131, 328.

⁸⁰⁰ el-Mekkî, *age.*, c. IV, s. 98.

⁸⁰¹ Kuşeyrî, *age.*(2017), s. 125.

SONUÇ

İnsan, ruh ve bedenden müteşekkil bir varlıktır ve bu ikisi, “et ve tırnak gibi” birbirinden ayrı düşünülememektedir. Ruh ve beden, insanın maddî ve mânevî yönünü oluşturması açısından tabiri caizse iki zıttın bir arada bulunması gibi bir manaya da gelmektedir. Tasavvuf ve Tıp ilmi de ruh ve beden gibi birbirleriyle bağlantılı iki ilimdir. Her iki ilim de insanlardaki hastalıkları tedavi etme gayret ve çabasındadırlar. Aralarında gaye ortaklığı da söz konusudur ki gayeleri hastalıkları teşhis ve tedavi ederek insanları ızdıraplarından kurtarmak ve şifaya kavuşturmaktır.

Araştırmalarımız esnasında İlk dönem (III/IX-IV/XI. yüzyıl) Tasavvuf temel kaynakları ve tali eserlerde Tasavvuf ve Tıp ilmine dair ulaştığımız veriler de bu iki ilmin birbirleriyle olan bağlantısını ve tabiri caizse iç içe geçmiş ilimler olduğunu net bir şekilde ortaya koymaktadır.

İlk dönem (III/IX-V/XI. asır) sûfileriyle ilgili araştırmamız sonucunda anatomi, hıfzu’s-sihha, fizyolojik hastalıkların tedavileri gibi pek çok konuya dair ulaştığımız veriler bu asır sûfilerinin tıp ilmiyle ilgilendiklerini göstermektedir. Özellikle de Ebû Tâlib el-Mekkî’nin eserlerinde verdiği bilgiler onun Tıp ilmiyle yakından ilgilendiğinin delili gibidir. Nitekim bazı konularda kendi görüşlerini de zikretmektedir. Araştırmamız esnasında böyle bir bilgiye rastlamadık fakat Tıp ilmine ilgi duymuş ya da Tıp eğitimi almış olabileceği kanaatindeyiz. Çalışmamızda ulaştığımız pek çok verinin de kaynağı Ebû Tâlib el-Mekkî’nin “*Kûtu’l-Kulûb*” adlı eseridir.

İlk dönemde (III/IX-V/XI. asırlar arası) yaşamış olan sûfiler, ruhun bu dünyada bedene ihtiyaç duyması, ibadetlerin büyük kısmının bedenle yapılması gibi sebeplerden bedene önem vermişlerdir. Nitekim Hücvârî, kişinin sağlığını koruyacak kadar Tıp ilmi bilmesi gerektiğini söylemiştir. Sağlığı koruma hususunda yeme-içme (killet-i taâm), uyku gibi konulara değinmişlerdir. Fakat bu hususa dikkat etmeleri de beden sağlığını koruma maksatlı değildir. “Zamanımızda helal azaldı.” diyen sûfiler, haramdan ve şüpheli olandan korunma adına böyle yapmışlardır. Onlar israf boyutuna ulaşan yani bedenin iktifa edeceğinden fazlasının haram olma riski olduğundan az yemeyi kendilerine düstur edinmişlerdir. Hatta bazı sûfiler bedenin de

ihtiyacı olanı vermemişler, uzun süren açlık ve susuzluk çekmişlerdir. Misal, Bâyezid-i Bistâmî'in bir yıl boyunca su içmediği söylenmiştir.

Zaten dinimizde de zâhir ve bâtının bir arada yürütülmesi istenmiştir ve bu hususa dair en büyük örnek yaşamıyla ve tavsiyeleriyle Hz. Peygamberdir. Her hususta O'nu kendilerine örnek alan sûfiler, bu hususta da örnek almışlardır fakat azınlık olan bir kısım bu hususu gözden kaçırdığı olmuştur. Araştırmamız esnasında az da olsa İslam'ın vurguladığı şekilde olmayan bazı hususların da olduğu görülmüştür.

İlk dönem (III/IX-V/XI. asırlar arası) sûfilerinin üzerinde durduğu en önemli hususlardan biri ise rûhânî hastalıklardır ki bundan kasıt nefsin kötü huylarından arındırılmaya çalışılmasıdır. Hased, riya, kibir, ucb gibi hastalıklardan korunma ve hastalanılmışsa da bunun tedavisine dair pek çok husus bu dönem sûfilerinin görüşlerinde ve eserlerinde yer verdikleri temel meseleler olmuştur. Kalbî hastalıklar, bedenî hastalıkları da tetikleyeceğinden kişinin öncelikle rûhânî hastalıkları tedavi edilmelidir. Aynı şekilde bedenî hastalıklar da kalbî hastalıkları beraberinde getireceğinden sağlıklı olmak kavramı hem beden hem de ruh için birlikte değerlendirilmelidir.

Elinizdeki çalışma, bir yüksek lisans tezi sınırlılığı içinde konusu olan dönem hakkında sadece temel bazı verileri toplamıştır. Bu dönemde Sûrî ve Rûhânî tıp hakkında daha detaylı çalışmalara ihtiyaç olduğu beyandan vârestedir.

BİBLİYOGRAFYA

ABDÜLBÂKÎ, Muhammed Fuâd, *el-Mu‘cemü’l-Müfehres li Elfâzı’l-Kur’âni’l-Kerîm*, Dâru’l-Kütübi’l-Mısriyye, Beyrut, 1945.

AKBEN, Ali, “Hacamatın Bilimsel ve Modern Tıp Penceresinden Günümüze Yansımaları”, <https://www.aliakben.com/makale/hacamatın-bilimsel-ve-modern-tip-penceresinden-gunumuze-yansimalari/> [26.08.2023 17.10]

ALTINTAŞ, Ayten, *Osmanlı Tıbbında Sağlıklı Yaşam*, Yediveren Yay., İstanbul, 2022.

ARVASÎ, Abdülhakîm, *Tasavvuf Bahçeleri*, sad. Necip Fazıl Kısakürek, Büyük Doğu Yay., İstanbul, 2018.

ASLAN, Murat, “Nâbî Mektebine Mensup Bir Şair Olarak Fitnat Hanım”, *Dede Korkut Uluslararası Türk Dili ve Edebiyatı Araştırmaları Dergisi*, c. VI, S. XIV, Aralık 2017, ss. 7-21.

AŞKAR, Mustafa, “Ebu’l-Hasen Ali b. Osman b. Ebî Ali el-Hucvirî”, *Klâsik Tasavvuf Kaynakları I*, ed. Ali Çınar, Sûf Yay., Ankara, 2003, ss. 116-117.

_____, *Tasavvuf Tarihi Literatürü*, İz Yayıncılık, İstanbul, 2015.

ATTÂR, Ferîdüddin, *Mantık al-Tayr*, çev. Abdülbâki Gölpınarlı, Türkiye İş Bankası Kültür Yay., İstanbul, 2020.

AVCI, Seyit, *Sûfîlerin Hadis Anlayışı Bursevî Örneği*, Ensar Yayıncılık, Konya, 2004.

AYDEMİR, Abdullah, “Tedavide Duanın Yeri”, *İslam Medeniyeti Dergisi*, c. III, S. XXXII, Haziran 1973, ss. 7-16.

BAKIR, Abdülhalik – **ALTUNGÖK** Ahmet, “İslam Dünyasının Yükselme Çağında Tababet Cündîşâpûr Tıp Okulu Ve Erken Abbasî Dönemindeki Tıp Bilimi Ve Çalışmalarına Etkileri”, *Selçuklu Medeniyeti Araştırmaları Dergisi*, S. II, Aralık 2017, ss. 53-97.

BAYRAKTAROĞLU, Tosun Bekir, *Gönül Çerağını Uyandırmak*, trc. İsmail Aydın, Sufi Kitap, İstanbul, 2017.

el-BELHÎ, Ebû Zeyd Ahmed, *Mesâlihu’l-Ebdân ve’l-Enfûs Beden ve Ruh Sağlığı*, trc. Muhammet Uysal, Endülüs Kitap, İstanbul, 2022.

BURSEVÎ, İsmail Hakkı, *Muhtasar Rûhu’l-Beyan Tefsiri*, trc. Abdullah Öz-Ali Rıza Temel-Cüneyt Gökçe, İhtisar Eden: Muhammed Ali Sabûnî, Damla Yayınevi, İstanbul, 1995, c. VI.

BOZKURT, Nebî, “Spor”, *DİA*, c. XXXVII, TDV Yay., İstanbul, 2009.

CÂMÎ, Abdurrahman, *Nefahâtü'l-Üns Evliyâ Menkıbeleri*, trc. ve şerh Lâmiî Çelebi, haz. Süleyman Uludağ-Mustafa Kara, Marifet Yay., İstanbul, 1995.

CARREL, Alexis, *Dua*, çev. M. Alper Yücetürk, Yağmur Yay., İstanbul, 1961.

el-CEVZİYYE, Şemsüddin Muhammed İbn Ebû Bekr İbn Eyyûb İbn Kayyim, *Peygamberimizin Sağlık Öğütleri (Tıbbî Nebevî)*, çev. Yusuf Ertuğrul, Hikmet Neşriyat, İstanbul, t.y.

ÇELEBÎ, İlyas, “Rukye”, *DİA*, c. XXXV, TDV Yay., İstanbul, 2008.

ÇETİN, Mustafa, “Kur’ân’da Şifâ Kavramı”, *Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, S. VII, İzmir, 1992, ss. 67-82.

ÇİŞTÎ, Muînüddîn, *Sûfî Tıbbî*, çev. Hayrettin Tekümit, İnsan Yay., İstanbul, 2022.

DEMİRHAN ERDEMİR, Ayşegül, “Ahlât-ı Erbaa”, *DİA*, c. II, TDV Yay., İstanbul, 1989.

DENİZKUŞLARI, Mahmud, *Kur’ân-ı Kerîm ve Hadislerde Tıp*, Hüner Yayınevi, Konya, 2008.

DOĞAN, Nihal, “Dolaşım Sistemi”, *İnsan Anatomisi ve Fizyolojisi*, ed. M. Nisa Ünalı Coral-İsmail Zararsız, Lisans Yayıncılık, İstanbul, 2013.

ELİAÇIK, Muhittin, “Sıhhat u Maraz’da Ahlât-ı Erbaanın İşlenişi”, *Mukaddime Dergisi*, c. I, S. I, Ocak 2010, ss. 125-141.

FAZLUR RAHMAN, *İslam Geleneğinde Sağlık ve Tıp Değişim ve Kimlik*, çev. Adnan Bülent Baloglu, Adil Çiftçi, Ankara Okulu Yay., Ankara, 1997.

FİLİZ, Şahin, “İslâm Düşüncesinde Sûfî Dünya Görüşünün İlk Teorisyeni Haris b. Esed el-Muhâsibî”, *Klâsik Tasavvuf Kaynakları I*, ed. Ali Çınar, Sûf Yay., Ankara, 2003, ss. 11-15.

FİRÛZANFER, Bedüzzaman, *Mevlâna Celâleddin*, çev. Feridun Nafiz Uzluk, Milli Eğitim Basımevi, İstanbul, 1963.

GAZZÂLÎ, Ebû Hamîd Muhammed b. Muhammed, *İhyâ-u Ulûmi'd-Dîn*, trc. Mehmet A. Müftüoğlu, Çelik Yayınevi, İstanbul, 2019, c. I-V-VI.

_____, *el-Münkizü mine'd-Dalâl Dalâletten Çıkış Yolu*, trc. Osman Arpaçukuru, Beyan Yay., İstanbul, 2017.

GENÇ, Mustafa Genç, “İlmi Çin’de de Olsa Talep Edin, Çünkü İlim Talep Etmek Her Müslümana Farzdır.” Rivayetinin Sened ve Metin Analizi”, *Sakarya İlahiyat Fakültesi Dergisi*, c. XXIII, S. XXXXIII, Haziran 2021, ss. 247-275.

GENÇEL EFE, Zehra, *İslam Tıp Tarihi Gelişimi ve Kaynakları*, Çizgi Kitabevi, İstanbul, 2019.

GÜRKAN, Salime Leyla, “Ölüm”, *DİA*, c. XXXIV, TDV Yay., İstanbul, 2007.

HÂCİB, Yusuf Has, *Kutadgu Bilig*, trc. Reşid Rahmeti Arat, Türk Tarih Kurumu Yay., Ankara, 1991, c. II.

el-HEREVÎ, Hâce Abdullah el-Ensârî, *Tasavvufta Yüz Basamak Menâzilü’s-Sâirîn*, trc. Abdürrezzak Tek, Emin Yay., Bursa, 2017.

HUNKE, Sigrid, *Avrupa’nın Üzerine Doğan İslam Güneşi*, çev. Servet Sezgin, Bedir Yayınevi, İstanbul, 1972.

HÜCVÎRÎ, Ali b. Osmân el-Cüllâbî, *Keşfü’l-Mahcûb Hakikat Bilgisi*, haz. Süleyman Uludağ, Dergâh Yay., İstanbul, 2018.

IŞIK, Emin, *Belh’in Güvercinleri*, Ötüken Neşriyat, İstanbul, 2015.

İBN MANZÛR, Cemâleddîn Ebu’l-Fazl Muhammed b. Mükerrrem b. Ali el-Ensârî, *Lisânü’l-Arab*, thk. Âmir Ahmed Haydar, Dâru’l-Kütübi’l-İlmiyye, Beyrut, 2009.

İBN-İ SÎNÂ, *el-Kânûn fi’t-Tıbb*, çev. Esin Kâhya, Atatürk Kültür Merkezi Başkanlığı Yayını, Ankara, 2018.

el-İSFEHÂNÎ, Râğıb, *Müfredât Kur’ân Kavramları Sözlüğü*, trc. Abdülbâki Güneş-Mehmet Yolcu, Çıra Yay., İstanbul, 2007, c. II.

KÂHYA, Esin, “Hipokrat”, *DİA*, c. XVIII, TDV Yay., İstanbul, 1998.

_____, “Zehrâvî”, *DİA*, c. XXXXIV, TDV Yay., İstanbul, 2013.

_____, “et-Tasrîf”, *DİA*, c. XXXX, TDV Yay., İstanbul, 2011.

_____, “Teşrîh”, *DİA*, c. XXXX, TDV Yay., İstanbul, 2011.

KANDEMİR, M. Yaşar, “Bal”, *DİA*, c. IV, TDV Yay., İstanbul, 1991.

KARABULUT, Ali Rıza, *Tıbb-ı Nebevî Ansiklopedisi*, Akabe Kitabevi, Ankara, 2006, c. I-II.

KARAÇAM, İsmail, *En Büyük Mucize: Kur’an-ı Kerim’in İlmi ve Edebi Sırları*, Yeni Şafak Kültür Armağanı, İstanbul, 2005.

KARAKOÇ, Sezai, *Yunus Emre*, Diriliş Yay., İstanbul, 2019.

KASTALÂNÎ, *Mevâhib-i Ledünniyye Bi'l-Minâhi'l-Muhammediyye (Muhammed'e Bağışlanan Ledünnî Hediyeler)*, çev. Bâkî, sad. H. Rahmi Yananlı, Divan Yay., İstanbul, 2008, c. II.

KELÂBÂZÎ, Ebû Bekr, *Doğuş Devrinde Tasavvuf Ta'arruf*, haz. Süleyman Uludağ, Dergâh Yay., İstanbul, 2019.

_____, *et-Taarruf li Mezhebi Ehli't-Tasavvuf*, Dâru'l-Kütübi'l-İlmiyye, Beyrut, 2011.

KESKİOĞLU, Osman, *Müslümanların İlim ve Medeniyete Hizmetleri*, Gelişim Matbaası, Ankara, 1980.

KILAVUZ, M. Akif, "Hasta Hekim İlişkileri Açısından Din Öğretiminin Önemi", *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, c. XI, S. II, Haziran 2002, ss. 73-86.

KIRCA, Celal, "Din ve Bilim Açısından Nazar", *Diyanet Dergisi*, c. XXII, S. I, Ocak-Şubat-Mart 1986, ss. 38-47.

KOCATÜRK, Utkan, *Açıklamalı Tıp Terimleri Sözlüğü İngilizce, Latince, Grekçe Tıp Terimlerinin Dilimizdeki Açıklamalı Karşılıkları*, Sevinç Matbaası, Ankara, 1984.

KÖŞE, Abdullah, "Hâris b. Kelede", *DİA*, c. XVI, TDV Yay., İstanbul, 1997.

KUŞEYRÎ, Abdülkerîm, *er-Risâletü'l-Kuşeyriyye fî 'İlmi't-Tasavvuf*, thk. ve ed. M. Zurayk, el-Mektebetü'l-Asriyye, Beyrut, 2014.

_____, *Kuşeyrî Risâlesi*, trc. Süleyman Uludağ, Dergâh Yay., İstanbul, 2017.

KÜÇÜK, Hülya, *Ana Hatlarıyla Tasavvuf Tarihine Giriş*, Ensar Neşriyat, İstanbul, 2015.

_____, "Giriş: Tasavvufun Mahiyeti, Tarihçesi ve Hâris el-Muhâsibî", *Hâris el-Muhâsibî, er-Riâye Nefs Muhasebesinin Temelleri*, trc. Hülya Küçük-Şahin Filiz, İnsan Yay., İstanbul, 2020, ss. 21-60.

_____, *Tasavvuf ve Tıp: Ruhânî ve Sûrî/Fizyolojik Tıp*, <https://semazen.net/tasavvuf-ve-tip-ruhani-ve-suri-fizyolojik-tip/> [30.03.2021]

_____, "Nefsini/Kendini Tanıyan Rabbini de Tanır" Sözü'nün Tasavvuf ve 'İlmü't-Teşrîh (Anatomi İlmi) Zâviyelerinden Şerhi", *Üsküdar Üniversitesi, Tasavvuf Araştırmaları Enstitüsü Dergisi*, c. I, S. I, Mayıs 2022, ss.129-141.

KÜÇÜK, Hülya- **YEGİN**, Zeynep Arzu, *Tasavvuf ve Tıp Selim Kalbin Fizyolojisi*, Ensar Neşriyat, İstanbul, 2016.

KÜÇÜKUSTA, Ahmet Rasim, Tam Yağlı Süt Ürünleri, Diyabet, Hipertansiyon ve Metabolik Sendromu Riskini Azaltıyor, <https://ahmetrasimkucukusta.com/2020/05/25/yazilar/tip-yazilari/beslenme/tam-yagli-sut-urunleri-diyabet-hipertansiyon-ve-metabolik-sendromu-riskini-azaltiyor/> [29.07.2023 17.03]

el-MEKKÎ, Ebû Tâlib, *Kütü'l-Kulûb fî Mu'âmeleti'l-Mahbûb ve Vasfu Tarîki'l-Mürîd ilâ Makâmi't-Tevhîd Mahbûb ile Muamelede Kalplerin Azığı Ve Mürîdin Tevhîd Makâmına Giden Yolu*, trc. Muharrem Tan, İz Yay., İstanbul, 2018, c. I-IV.

el-MUHÂSİBÎ, Ebî Abdillâh el-Hâris b. Esed, *er-Riâye li Hukûkillah*, thk. Abdülkâdir Ahmed Atâ, Dâru'l-Kütübü'l-İlmiyye, Beyrut, t.y.

_____, *er-Riâye Nefs Muhasebesinin Temelleri*, çev. Hülya Küçük-Şahin Filiz, İnsan Yay., İstanbul, 2020.

MUSLU, Ramazan, “Ebû Tâlib el-Mekkî”, *Klâsik Tasavvuf Kaynakları I*, ed. Ali Çınar, Sûf Yay., Ankara, 2003, ss. 50-53.

LANGFORD, Kevin, *Anatomi 101: Kaslar ve Kemiklerden Organlar ve Sistemlere Kadar İnsan Vücudu Hakkında Bilmeniz Gereken Her Şey*, çev. Berna Asuman Uzun, Say Yay., İstanbul, 2022.

NASR, Seyyid Hüseyin, *Gülşen-i Hakikat-Tasavvuf Geleneğinin Vizyonu ve Vadettikleri*-, çev. Nurullah Koltaş, İnsan Yay., İstanbul, 2015.

NECATİ, Muhammed Osman, *Hadis ve Psikoloji*, trc. Mustafa Işık, Fecr Yayınevi, Ankara, 2000.

_____, *Kur'an ve Psikoloji*, trc. Hayati Aydın, Fecr Yayınevi, Ankara, 1998.

NURBAKİ, Halûk, *Sonsuz Nur*, Damla Yayınevi, İstanbul, 1997.

ÖZÇELİK, Sait, *Hadislerde Okuyarak Tedavi (Rukye)*, Rağbet Yay., İstanbul, 2017.

ÖZKÖSE, Kadir, “Abdulkerim el-Kuşeyrî”, *Klâsik Tasavvuf Kaynakları I*, ed. Ali Çınar, Sûf Yay., Ankara, 2003, ss. 87-90.

ÖZÖNDER, Hasan, *Peygamberimizin Sağlık Öğütleri (Tıbb-ı Nebevi)*, İrfan Matbaası, İstanbul, 1974.

ÖZYAZICI, Alparslan, *Hücrenden İnsana*, Yeni Asya Yay., İstanbul, 1979.

- PAMUK**, Arif, *Şifâlı itkiler ve Emraz*, Pamuk Yay., İstanbul, t.y., c. I.
- PEALE**, Norman Vincent, *Olumlu Düşünmenin Gücü*, çev. Şahin Cüceloğlu, Sistem Yayıncılık, İstanbul, 2003.
- PEKER**, Hüseyin, *Din Psikolojisi*, Çamlıca Yay., İstanbul, 2016.
- PİŞKİN**, H. Nazlı, “Kına”, *DİA*, c. Ek-2, TDV Yay., Ankara, 2019.
- RÛMÎ**, Mevlânâ Celâleddîn, *Mesnevî Tercemesi ve Şerhi*, çev. Abdülbâki Gölpınarlı, İnkılâp Yay., İstanbul, 2003, c. V-VI.
- SALİH**, Aidin, *Gerçek Tıp Yitik Şifanın İzinde*, Yitik Şifa Yayıncılık, İstanbul, 2023.
- SARIYILDIZ**, Güliden, “Karantina”, *DİA*, c. XXIV, TDV Yay., İstanbul, 2001.
- SEMERKANDÎ**, Nizâmî Arûzî, *Çehâr Makâle*, çev. Esin Eren Soysal, Demavend Yay., İstanbul, 2016.
- es-SERRÂC**, Ebû Nasr, *el-Lüma ‘İslam Tasavvufu*, trc. Hasan Kâmil Yılmaz, Erkam Yay., İstanbul, 2019.
- es-SÜLEMÎ**, Ebû Abdurrahman, *Uyûbu’n-Nefs Nefsin Ayıpları*, trc. Mehmet Ali Kara, İstanbul, 2014.
- SÖYLEMEZ**, M. Mahfuz, *Bilimin Yitik Şehri Cündişâpur*, Ankara Okulu Yay., Ankara, 2017.
- ŞİRVÂNÎ**, Sadreddinzâde Mehmed Emin, *el-Fevâidü’l-Hâkâniyye Şîrvânî’nin Bilimler Tasnifi*, ed. Ahmet Kamil Cihan, Türkiye Yazma Eserler Kurumu Başkanlığı, İstanbul, 2019.
- TEMELLİ**, Aysel, “Merkezi ve Periferik Sinir Sistemi”, *İnsan Anatomisi ve Fizyolojisi*, ed. M. Nisa Ünaldı Coral-İsmail Zararsız, Lisans Yayıncılık, İstanbul, 2013.
- TOMOR**, Ahmet, *Ölüm ve Berzah Âlemi (Kabir Hayatı)*, Okumayı Teşvik Derneği, Adapazarı, 2020.
- TÜRKMEN**, Nesrin, “Temel Kavramlar”, *İnsan Anatomisi ve Fizyolojisi*, ed. M. Nisa Ünaldı Coral-İsmail Zararsız, Lisans Yayıncılık, İstanbul, 2013.
- UÇAN**, Salih, *Lokman Hekim, İbn-i Sina- İbn Baytar Şifalı Bitkiler ve Emraz Ansiklopedisi*, Ayfa Kitapçılık, İstanbul, 2004.

ULUDAĞ, Süleyman, *İslâm Düşüncesinin Yapısı Selef/Kelâm/Tasavvuf/Felsefe*, Dergâh Yay., İstanbul, 2017.

_____, “Ölüm”, *DİA*, c. XXXIV, TDV Yay., İstanbul, 2007.

_____, “Nefis”, *DİA*, c. XXXII, TDV Yay., İstanbul, 2006.

UNAT, Ekrem Kadri, *Bulaşıcı Hastalıklarla Savaş ve İslam Dini*, İlim Yayma Cemiyeti Neşriyatı, İstanbul, 1975.

USLU, Recep, “Kindi’nin Eserinde Müzik Terapi”, *Yegâh Mûsikî Dergisi*, c. IV, S. I, Haziran 2021, ss. 1-14.

UYSAI, Muhammet, *İslam ve Osmanlı Tıbbına Giriş: Temel Esaslar, Önemli Şahsiyetler, Mizaçlar, Şifalı Bitkiler*, Endülüs Kitap, İstanbul, 2022.

VARLIK, Nükhet, “Tâûn”, *DİA*, c. XXXX, TDV Yay., İstanbul, 2011.

YANIK, Medaim, İslam Âlimi Belhî’nin Vesveseden Kurtulmak İçin Önerileri, <https://www.star.com.tr/yazar/islam-alimi-belhinin-vesveseden-kurtulmak-icin-onerileri-yazi-1347421/>, 28 Mayıs 2018 Pazartesi [08.08.2023 22.30]

_____, İslam Âlimi Belhî’nin Öfke Kontrolü Önerileri, <https://www.star.com.tr/yazar/islam-alimi-belhinin-ofken-kontrolu-onerileri-yazi-1346811/>, 26 Mayıs 2018 Cumartesi [09.08.2023 22.59]

YAVUZ, Mustafa- **ÇELİK**, Yudum, Mustafa Yavuz-Yudum Çelik, “Bir Drog ve Bileşen Olarak İbn Sînâ Tıbbında Su”, *İstanbul Medeniyet Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, c. II, S. III, 2022, ss. 1-19.

YENİÇERİ, Celâl, *H. Peygamber’in Tıbbı ve Tıbbın Fıkıhı*, Çamlıca Yay., İstanbul, 2009.

YETİK, Erhan, “Ebû Bekir Muhammed b. İshak el-Kelâbâzî”, *Klâsik Tasavvuf Kaynakları I*, ed. Ali Çınar, Sûf Yay., Ankara, 2003, ss. 72-73.

YILMAZ, H. Kâmil, *Ana Hatlarıyla Tasavvuf ve Tarikatlar*, Ensar Neşriyat, İstanbul, 2017.