

Yüce Rabbimiz ya&sd&igimiz Őu dünyada sayısız birçok nimet vermiŐtir. Kur’an-ı Kerim’de bu husus Şöyle ifade edilmektedir.

وَإِن
 تَعُدُّواْ
 نِعْمَةَ
 اللّهِلاَ
 تُحْصُوهَا
 إِنَّاللّهَ
 لَغَفُورٌ
 رَّحِيمٌ Allahın
 nimetlerini saymaya kalksanız sayamazsınız” (Nahl,18) Bizlere sunulan nimetlerin
 en başında ise sağlığımız gelmektedir. Rahat, huzurlu ve mutlu bir hayat geçirmenin en
 temel yolu sağlıktan geçmektedir. Yüce Rabbimizin bizlerden istemiş olduğu emir ve
 yasakların yerine getirilmesi, sosyal hayatta bizlerde beklenen görevleri layıkıyla
 yapabilmenin yolu çokça ihmal ettiğimiz sağık ve sıhhaten geçmektedir.
 Sevgili Peygamberimiz bir hadisi şerifte şöyle buyurmaktadır.

نِعْمتانِمغبونٌفيهماكثيرمنالناسالصحةوالفراغقكلمنهوىيًٌٍَُِّْٕٖٜٟٓٔٗ٘ٙٚٛٝٞ٠١٢٣٤٥٦٧٨٩٪٫٬٭ٮٯٰٱٲٳٴٵٶٷٸٹٺٻټٽپٿڀځڂڃڄڅچڇڈډڊڋڌڍڎڏڐڑڒړڔڕږڗژڙښڛڜڝڞڟڠڡڢڣڤڥڦڧڨکڪګڬڭڮگڰڱڲڳڴڵڶڷڸڹںڻڼڽھڿۀہۂۃۄۅۆۇۈۉۊۋیۍێۏېۑےۓ۔ەۖۗۘۙۚۛۜ۝۞ۣ۟۠ۡۢۤۥۦۧۨ۩۪ۭ۫۬ۮۯ۰۱۲۳۴۵۶۷۸۹ۺۻۼ۽۾ۿ܀܁܂܃܄܅܆܇܈܉܊܋܌܍܎܏ܐܑܒܓܔܕܖܗܘܙܚܛܜܝܞܟܠܡܢܣܤܥܦܧܨܩܪܫܬܭܮܯܱܴܷܸܹܻܼܾ݂݄݆݈ܰܲܳܵܶܺܽܿ݀݁݃݅݇݉݊݋݌ݍݎݏݐݑݒݓݔݕݖݗݘݙݚݛݜݝݞݟݠݡݢݣݤݥݦݧݨݩݪݫݬݭݮݯݰݱݲݳݴݵݶݷݸݹݺݻݼݽݾݿހށނރބޅކއވމފދތލގޏސޑޒޓޔޕޖޗޘޙޚޛޜޝޞޟޠޡޢޣޤޥަާިީުޫެޭޮޯްޱ޲޳޴޵޶޷޸޹޺޻޼޽޾޿߀߁߂߃߄߅߆߇߈߉ߊߋߌߍߎߏߐߑߒߓߔߕߖߗߘߙߚߛߜߝߞߟߠߡߢߣߤߥߦߧߨߩߪ߲߫߬߭߮߯߰߱߳ߴߵ߶߷߸߹ߺ߻߼߽߾߿ࠀࠁࠂࠃࠄࠅࠆࠇࠈࠉࠊࠋࠌࠍࠎࠏࠐࠑࠒࠓࠔࠕ&#

etmek bıyığı kısaltmak, tırnakları kesmek.” (Müslim, Taharat, 50) Hz. Aişe Validemiz (r.a.) Hz. Peygamber (s.a.v.) temizlenmede saçı kesil; sakal bakımında, ayakkabı giymede ve diğer bütünümler işlerinde sağdan başlamayı ve sağ tarafı kullanmayı öğütür; ok severdi buyurmuştur. (Müslim, Taharat, 63) “Birinin uykusundan uyandığında elini kesil; defa yıkamadan kaba daldırmasın. Kesil; elinin nerede gecelediğini bilemez.” (Müslim, Taharat, 87) İbn Abbastan rivayetle, “Sevgili Peygamberimiz kabirlerinde azap gör;ren iki kimsenin sesini duydu ve “Bu ikisinden biri idrarından sakınıp korunmadı, diğeri de koğuculuk yapmak için dolaşırdı” buyurdu. (Müslim, Taharat 110) Enes b. Malik şöyle buyurmuştur. “Ben Resûlullah’ın elinden daha yumuşak bir ipeğe el sürmedim. Yine ben ömrümde Peygamberin kokusundan daha hoş ve daha temiz bir koku da koklamadım” (Buhari, Menakıb 23) Bedeni sağlığımız açısından dikkat edeceğimiz bir başka husus ise ağız ve diş sağlığımızdır. Sindirim sisteminin evveli olan ağızımız temiz tutulduğu ve dişlerimizin sağlığı korunduğu müddet;e vücudumuzun da sağlığı korunmuş olacağı unutulmamalıdır. Nitekim Sevgili Peygamberimiz ağız ve diş sağlığı için her daim misvak kullanmış ve ümmetine misvak kullanmayı emretmiştir. Hadisi Şerifler şunlardır. “#1604;#1614;#1608;#1618;#1604;#1575;#1571;#1614;#1606;#1618;#1571;#1614;#1588;#1615;#1602;#1617;#1614;#1593;#1614;#1604;#1609;#1571;#1615;#1605;#1617;#1614;#1578;#1610;#1571;#1614;#1608;#1618;#1593;#1614;#1604;#1609;#1575;#1604;#1606;#1575;#1587;#1604;#1571;#1605;#1585;#1618;#1578;#1615;#1607;#1615;#1605;#1618;#1576;#1616;#1575;#1604;#1587;#1617;#1616;#1608;#1575;#1603;#1616;#1605;#1593;#1614;#1603;#1604;#1617;#1616;#1589;#1604;#1575;#1577;#1613;” “Ümmetimi (veya insanları) zora sokmaktan endişe etmeseydim, onlara her namaz vaktinde misvakla dişlerini temizlemelerini emrederdim.” (Riyazü’s-Salihin, Hadis No:1199) “#1575;#1604;#1587;#1617;#1616;#1608;#1575;#1603;#1615;#1605;#1614;#1591;#1607;#1614;#1585;#1577;#1612;#1604;#1604;#1601;#1614;#1605;#1616;#1605;#1585;#1618;#1590;#1614;#1575;#1577;#1612;#1604;#1604;#1585;#1617;#1614;#1576;#1617;#1616;” “Misvak kullanmak ağızın temiz kalmasına ve Rabbın razı olmasına sebeptir.” (Riyazü’s-Salihin, Hadis No:1205) Bedeni sağlığımızı koruma bakımından en temel unsurlardan biride Dengeli Beslenmektir. Aslında bütünümler işlerimizde dengeyi kaybetmemek elbette lehimize olacaktır. Yüce Rabbimiz Kutsal Kitabımızda “#1608;#1614;#1604;#1575;#1614;#1578;#1615;#1587;#1618;#1585;#1616;#1601;#1615;#1608;#1575;#1618;#1573;#1616;#1606;#1617;#1614;#1607;#1615;#1604;#1575;#1614;#1610;#1615;#1581;#1616;#1576;#1617;#1615;#1575;#1604;#1618;#1605;#1615;#1587;#1618;#1585;#1616;#1601;#1616;#1610;#1606;#1614;#1608;#1603;#1615;#1604;#1615;#1608;#1575;#1618;#1608;#1614;#1575;#1588;#1618;#1585;#1614;#1576;#1615;#1608;#1575;#1618;#1618;” “Yiyiniz, içiniz ama israf etmeyiniz” buyurarak, yeme ve içmede dengeli olmamız gerekliliği üzerinde durmuş, aşırı yemek suretiyle israf yasaklanmıştır. Günümüzde obezite olarak adlandırılan şişmanlık bir hastalık olarak ele alınmış, bunun temel sebebi ise bilinçsizce yapılan yemek tüketimi olduğu vurgulanmıştır. Müslüman’a yakışan ise, her işinde olduğu gibi yemede de

orta yolu tutmaktır. Sevgili Peygamberimiz (s.a.v.) "İnsanoğlu karnından daha zararlı bir kap doldurmamıştır" buyurarak konumuzu ne güzel izah etmektedir. Midemizi ayırmalı, me ayırmalı, te birini yemeğe, te birini iymeğe, diğer te birini havaya ayırmalıyız. İslam Dininin de yemek adabı bu şekildedir. Bedeni temizliğimizin yanı sıra yaşadığımız evlerin ve alıştığımız işyerlerinin temiz tutulması, insanların gelip geçtiği yerlere, arşı ve pazarlara, sokaklara, plerin gelişi atılmaması ve evrenin kirlenmemesi Sevgili Peygamberimizin emridir. İnsanların gelip geçtiği yerlere bevletmenin lanetin ve nefretin sebebi olduğunu yine kendisi vurgulamıştır. (Müslim, Taharat 68)

Ticarette uğraşan esnaf kardeşlerimizde, denetime ihtiyaç duymadan halkın sağlığını bozacak tarzda ticaret hanelerini bulundurmamalı, genel temizliğe ve yaptığı temizliklerdeki temizliğe dikkat etmeli ve buna riayet etmedikleri takdirde kul hakkına gireceklerini unutmamalıdır. Kul hakkı ise sadece kul tarafından affedilmektedir. Sağlığa Zararlı Şeylerden Uzak Durmak Sağlığı korumanın temel kıstaslardan biride hastalığa şmimizi kolaylaştırıcı zararlı şeylerden uzak durmaktır. Yüce Dinimizde sağlığa zararlı olacak şeyleri haram kılmış ve bunlardan uzak durmamız için bizlere tavsiyede bulunmuştur. İncekilerinde insana en Zararlı şey alkoldir. Adı ve tadı farklı da olsa sarhoşluk veren her şey alkol olarak kabul edilmiş, Alkol ise dinimizde haram kılınmıştır. Kuran-ı Kerim'de şöyle buyrulmaktadır. 1575; 1571; 1614; 1610; 1617; 1615; 1607; 1614; 1575; 1575; 1604; 1617; 1614; 1584; 1616; 1610; 1606; 1614; 1570; 1605; 1614; 1606; 1615; 1608; 1575; 1618; 1573; 1616; 1606; 1617; 1614; 1605; 1614; 1575; 1575; 1604; 1618; 1582; 1614; 1605; 1618; 1585; 1615; 1608; 1614; 1575; 1604; 1618; 1605; 1614; 1610; 1618; 1587; 1616; 1585; 1608; 1614; 1575; 1604; 1571; 1614; 1606; 1589; 1614; 1575; 1576; 1615; 1608; 1614; 1575; 1604; 1571; 1614; 1586; 1618; 1604; 1575; 1614; 1605; 1615; 1585; 1616; 1580; 1618; 1587; 1612; 1605; 1617; 1616; 1606; 1618; 1593; 1614; 1605; 1614; 1604; 1616; 1575; 1604; 1588; 1617; 1614; 1610; 1618; 1591; 1614; 1575; 1606; 1616; 1601; 1614; 1575; 1580; 1618; 1578; 1614; 1606; 1616; 1576; 1615; 1608; 1607; 1615; 1604; 1614; 1593; 1614; 1604; 1617; 1614; 1603; 1615; 1605; 1618; 1578; 1615; 1601; 1618; 1604; 1616; 1581; 1615; 1608; 1606; 1614; "Ey iman edenler! (Aklı ırtan) iye ki (ve benzeri şeyler), kumar, dikili taşlar ve fal okları ancak, şeytan işi birer pisliktir. Onlardan kaçın ki kurtuluşa eresiniz" (Maide, 90) Hz. Peygamber bir hadis-i şerifinde "Sarhoşluk veren tüm iyecekler haramdır" (Müslim, Eşribe 67) buyurmaktadır. Alkolün bedeni sıhhatti bozmanın yanında toplum huzurunu kaııcı ve sosyal yaşantıyı zedeleyici bir ıelliği de vardır. Alkol alan insanlar dışınıme zafiyetlerini kaybetmek suretiyle dostluklarını bitirmekte ve ailelerini yıkmaktadır. Bunun neticesinde ise dışmanlıklar başlamakta ve insan hayatını kendi eliyle perişan etmektedir. Bu husus Kuran-ı Kerim'de şöyle ifade edilmiştir. 1573; 1616; 1606; 1617; 1614; 1605; 1614; 1575; 1610; 1615; 1585; 1616; 1610; 1583; 1615; 1575; 1604; 1588; 1617; 1614; 1610; 1618; 1591; 1614; 1575; 1606; 1616

[illegible]

وَسَاء
سَبِيلاً “Zinaya yaklaşmayın. Çünkül o, son derece çirkin bir iştir ve çok kötül bir yoldur.” (İsra, 32) Yukarıda zikrettiğimiz sağlığını korumaya yönelik hususlar yerine getirmemize ve her türlül tedbir almamıza rağmen hastalık bizleri yakalayabilir. Hasta olduğumuz zaman ise tedavi ettirme yolları aranmalıdır. Nitekim Sevgili Peygamberimiz (s.a.v.) “Ey Allah’ın kulları! Tedavi olunuz. Çünkül Allah, yarattığı bir hastalık için mutlaka bir deva ve şifa yaratmıştır” buyurmaktadır (Buhari, Tıb 1) Tedavi olmak ne kadar gerekli ise, tedaviyi yapacak hekim olmakta o kadar gereklidir. Hatta hekimlik Farzı kifayedir. Yani bir yerde hastalığı iyileştirme yönülnde bazı insanların Tıp bilgisi alması gerekir. Bu sebeple hekimlik mesleğini icra edenler aynı zamanda kutsal bir görevi de yerine getiriyor demektir. Birçok hadiste insanların ihtiyaçlarını giderenler için dünya ve ahiret mutluluğu müjdesi verilmiştir. “Kul Mümin kardeşinin ihtiyacını gidermeye devam ettikçe Allah Teala da onun ihtiyacını giderir” (Seçme Hadisler, Hadis No:301) bu hadislerden biridir. Ayrıca Kuran-ı Kerim’de ise şöyle buyrulmaktadır. …وَمَنْ
أَحْيَاهَا
فَكَأَنَّمَا
أَحْيَا
النَّاسَ
جَمِيعًا… “...Her kim de birini (hayatını kurtararak) yaşatırsa sanki bütün insanları yaşatmıştır…” (Maide, 32) Hekimlik mesleğini icra edenler, hastaların sırf maddiyat için çaresiz bırakmamalı, her bir hastaya gerekli itina göstermeli ve bu konuda yarım yapmamalı ve eğer böyle yollara başvurursa kul hakkına gireceğini unutmamalıdır. Bedeni sağlığımızın yanı sıra ruh sağlığımızı da korumak için gerekli tedbirleri almalıyız. Çünkül ruhi etkilerin yansıması beden hastalık olarak çıkmakta, ruhi hastalıklar ise bedeni hastalıklar gibi kısa sürede tedavi edilememektedir. Yüce dinimiz ruh sağlığını koruyucu birçok tedbir almıştır. Allah’a iman etmek, tevekkül inancıyla yaşamak, başımıza gelen olayları sabırla karşılamak tavsiye edilen hususlardır. Ayrıca yalan, dünya ve mal hırsı, kıskançılık gibi hususlar ise ruhu yıpratıcı duygulardandır. Ruhu koruma altına almak için abdest, namaz, oruç tavsiye edilmiş, Kuran okumakla da Ruhun sükûnete erdirilmesi arzu edilmiştir. Stresten, korku ve üzüntülardan kurtulmanın en temel yolu Allaha İmandır. İnançlı bir kalp huzur içerisindedir. İmanlı olan insan, Allah’ın kendisini asla zorluklar içerisinde bırakmayacağını, kendisine gücünün yetmediği şeyler yüklemeyeceğine ve başına sıkıntı geldiği zamanda kendisini yalnız bırakmayıp destekçi olacağına inanır. Nitekim bütün Peygamberlerin hayıtı ve Özellikle Sevgili Peygamberimizin hayıtı bunun en güzel ispatı değişlidir. Hz. Adem hatasıyla yalnız başına bırakılmamış, Hz. Nuh Tufanla desteklenmiş, Hz. Eyüp sıkıntılarına sabretmiş ve Allah’ta O’nu mükafatlandırmış, Hz. Yakup oğlu Hz. Yusuf’a kavuşturulmuş, Hz. İbrahim’e Hz. İsmail müjdelenmiş, Hz. Musa Firavunun kavminden Allah’ın yardımıyla kurtulmuş, Hz. Muhammed (s.a.v.) kavminin kendisine reva gördüğül bir çok sıkıntıya Allah’ın izniyle göğüs germiştir. Fiili dua olan tedavimizi yaptırmanın yanı sıra sözlül duamızı da eksik etmemeli, bize gelen hastalıklar için sabrederek, “Ey Rabbim! Şifa veren sensin bana şifa ver” diye duada bulunmalı, Kuran okumalıyız. Çünkül Kuran Müminlere ayrıca bir şifa olarak ta indirilmiştir.

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ
بِشَيْءٍ
مِّنَ
الْخَوفْ
وَالْ.جُوعِ
وَنَقْصٍ
مِّنَ
الأَم.َوَالِ
وَالأ,نفُسِ
وَالثَّمَرَالتِ وَبَشِّرِ
الصَّابِرِينَ ;
 ;الَّذِينَ
إِذَا
أَصَا.بَتْهُم مُّصِيبَةٌ
قَالُواْ
إِنَّا
لِلّهِ
وَإِنَّـا
إِلَيْهِ
رَاجِعونَ ;Andolsun ki
sizi biraz korku ve açlıkla, bir de mallar, canlar ve ürünlerden eksilterek deneriz.
Sabredenleri müjdele. ; Onlar; başlarına bir musibet gelince, “Biz
şüphesiz (her şeyimizle) Allah’a aidiz ve şüphesiz O’na
dömleceğiz” derler. ; (Bakara, 155-156) Bize verilen nimetlerin en
önemlilerinden biri olan sıhhatimizi de elimizden geldiği kadar korumaya özen
göstermeli, hastalandığımız zamanda tedavi olmak için hekimlere başvurmalı ve
sonucu Yüce rabbimize bırakmalıyız. ;Sohbetimizi bir hadisle noktalayalım.
«عَجَباً
لأمْر.ِ
الْمُؤْمِنِ
إِنَّ
أَمْر.َهُ
كُلَّهُ لَهُ
خَيْرٌ ،
وَلَيْسَ
ذَلِكَ
لأِحَدٍ
إِلاَّ
للْمُؤْمِن :
إِنْ

أَصَابَتْهُ
سَرَّاءُ
شَكَرَ
فَكَانَ
خَيْراً لَهُ
، وَإِنْ
أَصَابَتْهُ
ضَرَّاءُ
صَبَرَ
فَكَانَ
خيْراً لَهُ »
“Müminin durumu gıpta ve hayranlığa değer. Çünkü her hâli
kendisi için bir hayır sebebidir. Böylesi bir özellik sadece müminde vardır:
Sevinecek olsa, şükreder; bu onun için hayır olur. Başına bir belâ
gelecek olsa, sabreder; bu da onun için hayır olur.” (Riyazü’s-Salihin,
Hadis Ho:28) Rabbimiz sağlımızı bozacak fiiliyatlar bize yaptırmasın. Sağlığı bozulmuş hasta olan
kardeşlerimize hayırlı şifalar, dertli olan kardeşlerimize de hayırlı devalar versin. Amin! Ahmet
ÜNAL Vaiz