İslam'da Sağlığı Korumanın Önemi
Gönderen Kadir Hatipoglu - Nisan 09 2015 07:58:47

Yüce Rabbimiz yaşadığımız şu dünyada sayısız birçok nimet vermiştir. Kur’an-ı Kerim’de bu husus şöyle ifade edilmektedir. وَإِن تَعُدُّواْ نِعْمَةَ اللّهِ لاَ تُحْصُوهَا إِنَّ اللّهَ 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 beklenilen görevleri layıkıyla yapabilmenin yolu çokça ihmal ettiğimiz sağlık ve sıhhatten geçmektedir. Sevgili Peygamberimiz bir hadisi şerifte şöyle buyurmaktadır. نِعْمتانِ مغبونٌ فيهما كثير من الناس: الصحة والفراغ “İki nimet vardır ki, insanların çoğu bu nimetleri kullanmakta aldanmıştır: Bunlar sıhhat ve boş vakittir.” (Riyazü’s-Salihin, Hadis No:98) Sağlıklı bir hayat sürdürebilmenin iki temel yolu vardır. İlki hastalanmadan önce sağlığı koruma, ikincisi ise, hasta olduğumuz zaman eski sağlığımıza dönebilmemiz için tedavi olmaktır. En önemli olanını ise sağlıklı olmayı devam ettirebilme olduğunu da Sevgili Peygamberimizin şu hadisinden öğreniyoruz. “Beş şey gelmeden önce beş şeyin kıymetini bilin. Ölüm gelmeden önce hayatın, hastalık gelmeden önce sağlığın, meşguliyet gelmeden önce boş zamanın, ihtiyarlık gelmeden önce gençliğin, fakirlik gelmeden önce zenginliğin”   Yukarıda yapmış olduğumuz izahatın ışığında vaazımızı iki başlık altında sürdüreceğiz. Birincisi, sağlığı korumanın yollarından olan temizlik, dengeli beslenme, sağlığa zararlı şeylerden kaçınma ve bulaşıcı hastalıklardan uzak durma. İkincisi ise, hastalıklara tedavi olma, beden ve ruh sağlığımızı koruma hekimliğin ve duanın önemi. Temizlik Yüce Dinimiz temizliği yaşamın temel unsurları arasında görmüş ve Hz. Peygamberimizin ifadesiyle “Temizlik İmanın yarısı” olarak ifade edilmiştir. Ayrıca ibadetlerde yine temizlik şarttı aranmıştır. Namazın temel şartlarından ilki temizliktir. Kişinin gusül gerektiği zamanlarda gusletmesi, beş vakit, Cuma ve bayram namazları için abdestini alması, bedeninde, elbisesinde ve namaz kılacağı yerlerdeki pislikleri gidermesi namazın farzlarındandır. Ayrıca uykudan uyanıldığı zaman yemekten önce ve sonra ellerin yıkanılması, kasık ve koltuk altlarının temizlenmesi, tırnakların kesilmesi ve temiz tutulması, küçük ve büyük abdest yapıldıktan sonra vücudun temizlenmesi, birbirimizle olan diyaloglarımızda hep sağ elimizi kullandığımız için temizliğin sol elle yapılması Sevgili Peygamberimizin işaret ettiği sünnetlerdendir. Konuyla ilgili Sevgili Peygamberimiz hadislerinde şöyle buyurmaktadır. “Fıtrat beştir: Sünnet olmak, kasıkları tıraş etmek, koltuk altını tıraş

etmek bıyığı kısaltmak, tırnakları kesmek.” (Müslim, Taharat, 50) Hz. Aişe Validemiz (r.a.) Hz. Peygamber (s.a.v.) temizlenmede saç sakal bakımında, ayakkabı giymede ve diğer bütün işlerinde sağdan başlamayı ve sağ tarafı kullanmayı çok severdi buyurmuştur. (Müslim, Taharat, 63) “Birinin uykusundan uyandığında elini üç defa yıkamadan kaba daldırmasın. Çünkü elinin nerede gecelediğini bilemez.” (Müslim, Taharat, 87) İbn Abbastan rivayetle, “Sevgili Peygamberimiz kabirlerinde azap gören 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 Resülulah’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 ağzımız temiz tutulduğu ve dişlerimizin sağlığı korunduğu müddetçe 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. « لَوْلا أَنْ أَشُقَّ عَلى أُمَّتي أَوْ عَلى الناس لأمرْتُهُمْ بِالسِّواكِ معَ كلِّ صلاةٍ » "Ümmetimi (veya insanları) zora sokmaktan endişe etmeseydim, onlara her namaz vaktinde misvakla dişlerini temizlemelerini emrederdim." (Riyazü’s-Salihin, Hadis No:1199) « السِّواكُ مَطهَرةٌ للفَمِ مرْضَاةٌ للرَّبِّ » "Misvak kullanmak ağzın temiz kalmasına ve Rabbın razı olmasına sebeptir." (Riyazü’s-Salihin, Hadis No:1205) Bedeni sağlığımızı koruma bakımından en temel unsurlardan biride Dengeli Beslenmektir. Aslında bütün işlerimizde dengeyi kaybetmemek elbette lehimize olacaktır. Yüce Rabbimiz Kutsal Kitabımızda   وَلاَ تُسْرِفُواْ إِنَّهُ لاَ يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ وكُلُواْ وَاشْرَبُواْ “Yiyiniz, İçiniz 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 güzelde izah etmektedir. Midemizi üç bölüme ayırmalı, üçte birini yemeğe, üçte birini içmeğe, diğer üçte birini havaya ayırmalıyız. İslam Dininin de yemek adabı bu şekildedir. Bedeni temizliğimizin yanı sıra yaşadığımız evlerin ve çalıştığımız işyerlerinin temiz tutulması, insanların gelip geçtiği yerlere, çarşı ve pazarlara, sokaklara çöplerin gelişi güzel atılmaması ve çevrenin kirletilmemesi Sevgili Peygamberimizin emridir. İnsanların gelip geçtiği yerlere bevletmenin lanetin ve nefretin sebebi olduğunu yine kendisi vurgulamıştır. (Müslim, Taharat 68) Ticaretle uğraşan esnaf kardeşlerimizde, denetime ihtiyaç duymadan halkın sağlığını bozacak tarzda ticaret hanelerini bulundurmamalı, genel temizliğe ve yaptığı ürünlerdeki temizliğe dikkat etmeli ve buna riayet etmedikleri takdirde kul hakkına gireceklerini unutmamalıdırlar. Kul hakkı ise sadece kul tarafından affedilmektedir. Sağlığa Zararlı Şeylerden Uzak Durmak Sağlığı korumanın temel kıstaslardan biride hastalığa düşmemizi kolaylaştırıcı zararlı şeylerden uzak durmaktır. Yüce Dinimizde sağlığa zararlı olacak şeyleri haram kılmış ve bunlardan uzak durmamız için bizlere tavsiyede bulunmuştur. İçecekler içinde insana en Zaralı şey alkollü içecekleridir. 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. يَا
أَيُّهَا
الَّذِينَ
آمَنُواْ
إِنَّمَا
الْخَمْرُ
وَالْمَيْسِرُ
وَالأَنصَابُ
وَالأَزْلاَمُ رِجْسٌ
مِّنْ عَمَلِ
الشَّيْطَانِ
فَاجْتَنِبُوهُ
لَعَلَّكُمْ
تُفْلِحُونَ
“Ey iman edenler! (Aklı örten) içki (ve benzeri şeyler), kumar, dikili taşlar ve fal okları ancak, şeytan işi birer pisliktir. Onlardan kaçının ki kurtuluşa eresiniz” (Maide, 90) Hz. Peygamber bir hadis-i şerifinde “Sarhoşluk veren tüm içecekler haramdır” (Müslim, Eşribe 67) buyurmaktadır. Alkolün bedeni sıhhatti bozmanın yanında toplum huzurunu kaçırıcı ve sosyal yaşantıyı zedeleyici bir özelliği de vardır. Alkol alan insanlar düşünme zafiyetlerini kaybetmek suretiyle dostluklarını bitirmekte ve ailelerini yıkmaktadır. Bunun neticesinde ise düşmanlıklar başlamakta ve insan hayatını kendi eliyle perişan etmektedir. Bu husus Kuran-ı Kerim’de şöyle ifade edilmiştir. إِنَّمَا
يُرِيدُ
الشَّيْطَان&#16

15; أَن يُوقِعَ
بَيْنَكُمُ
الْعَدَاوَة&#16
14;
وَالْبَغْضَ&#15
75;ء فِي
الْخَمْرِ
وَالْمَيْسِ&#15
85;ِ
وَيَصُدَّكُ&#16
05;ْ عَن ذِكْرِ
اللّهِ
وَعَنِ
الصَّلاَةِ
فَهَلْ
أَنتُم
مُّنتَهُونَ
Şeytan, içki ve kumarla, ancak aranıza düşmanlık ve kin sokmak; sizi Allah’ı anmaktan ve namazdan alıkoymak ister. Artık vazgeçiyor musunuz? (Maide, 91) Yukarıda okumuş olduğumuz Maide Süresi 90. ayette yiyeceklerden ölmüş hayvan eti, leş, kan ve domuz eti de haram kılınmıştır. Ayrıca vücuda zararlı olan ve günümüzde özellikle gençler arasında yaygınlaşan esrar, eroin vb. gibi uyuşturucu maddelerde Dinimizde haram kılınmıştır. Yüce Rabbimizde   وَلاَ
تُلْقُواْ
بِأَيْدِيكُ&#16
05;ْ إِلَى
التَّهْلُكَ&#15
77;ِ
وَأَحْسِنُو&#16
14;اْ   “Kendi elinle kendinizi tehlikeye atmayın” (Bakara, 195) buyurmuştur. Bulaşıcı hastalıklardan Uzak Durmak Salığı koruma yollarından biride bulaşıcı hastalıklara yakalanmamak içir tedbirler almaktır. Sevgili Peygamberimiz bir hadislerinde şöyle buyurmaktadır. “Bir yerde veba ve benzeri herhangi bir bulaşıcı hastalık olduğunu işittiğiniz zaman o yere girmeyiniz. Bulunduğunuz yerde böyle bulaşıcı bir hastalık varsa oralardan çıkmayınız” (Buhari, Tıb 19) Günümüzde verem, tifo vb. hastalıklara karşı tedbirler alınmış ve yayılmasının önüne geçilmiş olmasına rağmen, özellikle gayri meşru ilişkinin ve zinanı yaygınlaşması sonucu AIDS ve frengi gibi tedavisi olmayan ve ölümle sonuçlanan yeni hastalıklar zuhur etmiştir. Bu hastalıklara düşmemenin yolu ise Dinimizin de yasakladığı zinaya düşmemek, meşru daireler içerisinde ailevi hayatı devam ettirmektir. Kuran-ı Kerimde de zinanın kötülüğü şöyle anlatılmıştır. وَلاَ
تَقْرَبُواْ
الزِّنَى
إِنَّهُ
كَانَ
فَاحِشَةً

وَسَاء
سَبِيلاً “Zinaya yaklaşmayın. Çünkü o, son derece çirkin bir iştir ve çok kötü bir yoldur.” (İsra, 32) Yukarıda zikrettiğimiz sağlığımızı korumaya yönelik hususlar yerine getirmemize ve her türlü 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. Çünkü 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 yönünde 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. Çünkü ruhi etkilerin yansıması bedenen hastalık olarak çıkmakta, ruhi hastalıklar ise bedeni hastalıklar gibi kısa sürede tedavi edilememektedir. Yüce dinimiz ruh sağlını 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, kıskançlık 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 üzüntülerden 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 değimlidir. 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 gördüğü bir çok sıkıntıya Allah’ın izniyle göğüs germiştir. Fiili dua olan tedavimizi yaptırmanın yanı sıra sözlü duamızı da eksik etmemeli, bize gelen hastalıklar için sabrederek, “Ey Rabbim! Şifa veren sensin bana şifa ver” diye duada bulunmalı, Kuran okumalıyız. Çünkü Kuran Müminlere ayrıca bir şifa olarak ta indirilmiştir.

Sonuç itibariyle bu dünyaya imtihan için gönderildik. Bazen nimetlerin bize çokça verilmesiyle imtihana tabi tutulmakta, bazen de nimetlerin eksiltilmesiyle imtihana tabi tutulmaktayız. Nitekim Yüce Kitabımız Kuran-ı Kerimde şöyle buyrulmaktadır.
وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ
بِشَيْءٍ
مِّنَ
الْخَوفْ
وَالْجُوعِ
وَنَقْصٍ
مِّنَ
الأَمَوَالِ
وَالأنفُسِ
وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ
الصَّابِرِينَ
 الَّذِينَ
إِذَا
أَصَابَتْهُم 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 döneceğiz” 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
لأمْرِ
الْمُؤْمِنِ
إِنَّ
أَمْرَهُ
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

islam ve Hayat,Güncel Vaaz ve Hutbeler