KUR'AN VE SÜNNET ÇERÇEVESİNDE SAĞLIK VE TEMİZLİK

وَإِن تَعُدُّواْ نِعْمَةَ اللّهِ لاَ تُحْصُوهَا إِنَّ اللّهَ لَغَفُورٌ رَّحِيمٌ (Nahl,18)
نِعْمتانِ مغبونٌ فيهما كثير من الناس: الصحة والفراغ (Riyazü's-Salihin, 98)

Kardeşlerim!

Yüce Allah, insanların dünya ve ahirette mutlu olmalarını istemektedir. Bu amaçla, ilk insandan itibaren doğru yolu göstersinler, adaleti ve dengeyi sağlasınlar, Allah'a kulluğu emretsinler ve onlara rehber olsunlar, iman edip itaat edenleri ilahi nimetlerle müjdelesinler, inkar edip isyan edenleri ilahi ceza ile uyarsınlar diye peygamber ve kitaplar göndermiştir. Bu bağlamda Yüce Allah'ın son elçisi Hz. Muhammed (s.a.s.), son kitabı da Kur'an'dır. Kur'an ve sünnet; inanç, söz, fiil ve davranış itibariyle kişinin kendisine, ailesine, topluma, çevreye ve Allah'a karşı görevlerini bildirir. İnsanları en doğru yola iletir. (İsra, 9) Kişisel ve toplumsal her türlü kirlenmeyi, zulmü, fuhşu, uyuşturucuları, işkenceyi, insan haklarını ihlal etmeyi, saygısızlığı, anarşiyi, bölücülüğü, fitneyi, fesadı ve kötülükleri yasaklar. İnançta, ibadette, ahlakta, aile ve toplum hayatında her türlü çirkinlik ve olumsuzlukları yok etmek ister. Dinimizin amacı insan ve toplumun mutluluğudur.

Kıymetli Kardeşlerim!

Rabbimiz yaşadığımız şu dünyada sayısız birçok nimet vermiştir. Kur'an-ı Kerim'de bu husus şöyle ifade edilmektedir.

وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَةَ اللّٰهِ لَا تُحْصُوهَا إِنَّ اللّٰهَ لَغَفُورٌ رَحِيمٌ **"Allah'ın nimetini saymaya kalksanız, onu sayamazsınız. Hakikaten Allah çok bağışlayan, pek esirgeyendir."** (Nahl; 18)

Bizlere sunulan nimetlerin 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 bizlerden beklenilen görevleri layıkıyla yapabilmenin yolu çoğu zaman 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 de 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.

اغْتَنِمْ خَمْسًا قَبْلَ خَمْسٍ : شَبَابَكَ قَبْلَ هَرَمِكَ ، وَصِحَّتَكَ قَبْلَ سَقَمِكَ ، وَغِنَاكَ قَبْلَ فَقْرِكَ ، وَفَرَاغَكَ " قَبْلَ شُغْلِكَ ، وَحَيَاتَكَ قَبْلَ مَوْتِكَ " . "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" (Buhârî, Rikâk, 3; Tirmizî, Zühd, 25; El-Beyhakî, İmân, 9575)

İnsanın sağlığını korumasının yolları temizlikle beraber, dengeli beslenmesi, sağlığa zararlı şeylerden kaçınması ve bulaşıcı hastalıklardan korunması ile mümkün olur diyebiliriz. Bir diğer husus ise, hasta olursak tedavi olma, beden ve ruh sağlığımızı korumadır.

Kardeşlerim!

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 temizlik olmuştur. 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.

Yine Allah Rasülü: « **لَوْلا أَنْ أَشُقَّ عَلى أُمَّتي أَوْ عَلى النـاس لأمـرْتُهُمْ بِالسِّـواكِ مـعَ كـلِّ صلاةٍ** »

"Ümmetimi (veya insanları) zora sokmaktan endişe etmeseydim, onlara her namaz vaktinde misvakla dişlerini temizlemelerini emrederdim." (Riyazü's-Salihin, Hadis No:1199) buyurarak ağız diş bakımı ve sağlığının önemine de dikkat çekmiştir.

Ağız ve diş temizliğine gereken önemi vermenin hem solunum, hem sindirim hem de kalp sağlığımız açısından önemli olduğu günümüz tıp

uzmanlarınca da ifade edilmektedir. Günümüzde bu salgın hastalıkla mücadelede de ne kadar önemli olduğu tüm dünyaca anlaşılmıştır. Zaten Rabbimiz Yüce Kitabımız Kur'an-ı Kerim'de: **إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ**

"Şüphesiz Allah tevbe edenleri ve temizlenenleri sever" (Bakara, 2/222) buyurmuyor mu?

Kardeşlerim!

Sağlıklı yaşayabilmemiz ve toplumda saygın bir insan olarak yerimizi alabilmemiz için beden temizliğine özen göstermemiz gerekmektedir. Müslümanın, gerektiği zaman günlük ve haftalık beden temizliğini yapması gerekir. Bununla beraber günümüzde salgınla mücadele de hijyen ise olmazsa olmaz hale gelmiştir.

Bakınız, Rabbimiz Kur'anda Kuba Halkını över ve şöyle buyurur.

فِيهِ رِجَالٌ يُحِبُّونَ اَنْ يَتَطَهَّرُوآ وَاللّٰهُ يُحِبُّ الْمُطَّهِّرِينَ "Orada (Kuba'da) temizlenmeyi seven adamlar vardır. Allah da tertemiz onları sever." (Tevbe, 9/108).

Bu ayet inince Peygamberimiz

يَا مَعْشَرَ الْأَنْصَارِ! أَنَّ اللَّهَ قَدْ أَثْنَى عَلَيْكُمْ فِيْ الطُّهُورِ فَمَا طُهُورُكُمْ؟ قَالُوا نَتَوَضَّأُ لِلصَّلَاةِ وَنَغْتَسِلُ مِنْ الْجَنَابَةِ وَنَسْتَنْجِي بِالْمَاءِ

"Ey Ensar topluluğu! Allah sizi temizlik konusunda övüyor. Övgüye layık olan bu temizliğiniz nedir diye sordu. Onlar da "Biz namaz için abdest alırız, cünüplükten guslederiz, su ile istinca ederiz yani büyük ve küçük abdesti bozduğumuzda o mahalli güzelce temizleriz" (İbni Mace, Taharet, 28). Cevabını vermişlerdir.

Peygamberimiz (a.s.), **إِذَا أَرَادَ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْتِيَ الْجُمُعَةَ فَلْيَغْتَسِلْ**

"**Sizden biriniz Cuma namazına geldiğiniz zaman, yıkansın, boy abdesti alsın.** (Müslim, Cuma, 2.) buyurmuşlardır.

Kardeşlerim!

Bizlerin Müslümanlar olarak birde dinimizi temsil görevimiz vardır. Bunun için giyim kuşamımıza da dikkat etmemiz gerekmektedir. Güzel ve temiz elbise kişiye toplumda saygınlık kazandırır. Müslümanın elbisesi eski olabilir ama kirli olamaz, olmamalıdır. Müslüman yakası, paçası, kolu vesair yerleri kirlenmiş elbise giyip toplum içine çıkamaz. Bu, yüce dinimizin bizden istediği bir görevdir. Bu görevin terk edilmesi bir kusurdur, kendimize, Rabbimize ve topluma karşı saygısızlıktır. Efendimizin bu konudaki bir hadisi şöyledir: **Elbiselerinizi yıkayın, fazla kıllarınızı temizleyin, dişlerinizi misvaklayın, temiz, güzel giyinin! Nezafet sahibi olun!** (İbni Asakir, Tarih)

Ve Müslüman bedenini, uzuvlarını ve giysilerini temiz tuttuğu gibi ev ve iş yerini, mabet, hastane, okul, parklar, pazar yerleri, cadde ve sokaklar gibi ortak kullanılan yerleri de temiz tutar ve temizler. Yüce Allah mabetlerin temizlenmesi ile ilgili olarak şöyle buyurmuştur:

وَعَهِدْنَآ اِلٰٓى اِبْرٰهٖمَ وَاِسْمٰعِيلَ اَنْ طَهِّرَا بَيْتِيَ لِلطَّآئِفِينَ وَالْعَاكِفِينَ وَالرُّكَّعِ السُّجُود

“İbrahim ve İsmail’e şöyle emretmiştik: “Tavaf edenler, kendini ibadete verenler, rukû ve secde edenler için evimi (Kâbe’yi) tertemiz tutun.” (Bakara, 2/125.)

Özellikle camilere maskesiz, seccadesiz kirli çorap ve çıplak ayaklarla gidilmemelidir. Çünkü maskesizlik, kirli çoraplar ve çıplak ayaklarla halılar kirletilir veya bazı hastalıkların bulaşmasına sebep olabilir.

Yine sağlığımızı koruma bakımından en temel unsurlardan biride Dengeli Beslenmektir. Aslında bütün işlerimizde dengeyi kaybetmemek elbette lehimize olacaktır. Yüce Rabbimiz Kutsal Kitabımızda:
وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوٓا اِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ۟ “Yiyiniz, İçiniz ama israf etmeyiniz” (Araf/31) buyurarak, yeme ve içmede de 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.

Bir Diğer Husus Sağlığa Zararlı Şeylerden Uzak Durmaktır.

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 zararlı şey alkollü içecekleridir. Günümüzde buna uyuştucu maddeleri de ilave edebiliriz. Adı ve tadı farklı da olsa sarhoşluk veren ve insanın ruh, beden ve akıl sağlını tehdit eden her şey 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, uyuşturucu maddelerin bedeni sıhhatti bozmanın yanında toplum huzurunu kaçırıcı ve sosyal yaşantıyı zedeleyici bir özelliği de vardır. Bu maddeleri kullananlar düşünme, idrak etme gibi kabiliyetlerini 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 الشَّيْطَانُ أَن يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاء فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ 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) buyurur.

Yine Rabbimmiz: **وَلاَ تُلْقُواْ بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوَاْ "Kendi elinle kendinizi tehlikeye atmayın"** (Bakara, 195) buyurmuştur.

Kardeşlerim!

Özellikle bu günlerde sağlığımızı korumanın yollarından biriside bulaşıcı hastalığa 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) Şayet bir rahatsızlığımız var ise gerekli tedavimiz

tamamlanıncaya kadar gerekli tedbirleri almamız gerekir. Aksi takdirde kul hakkına girebiliriz.

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)

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.

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 لِأَحَدٍ إِلاَّ لِلْمُؤْمِنِ : إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَّاءُ شَكَرَ فَكَانَ خَيْراً لَهُ ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَّاءُ صَبَرَ فَكَانَ خَيْراً 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. Âmin!