

İnsan ve Sağlığı-2

Nureddin Yıldız'ın "Tıbbı Müslümanca Bakış" (10.) dersidir.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ. وَصَلَّى اللَّهُ وَسَلَّم عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ.

Âlemlerin Rabbi Allah'a hamd, Efendimiz Muhammed aleyhisselama, ailesine, ashabına salat ve selam olsun.

İnsan ve sağlığını konuşuyoruz. Dolayısıyla insanın hâlıkı olan Allah'ı unutarak başlayamaz ve hesap vereceğimizi unutarak devam edemeyiz. Allah yarattı, insan olarak huzuruna koydu ve sonra da hesap soracak. İnsan ve sağlığı böyle değerlendirilirse Müslümanca bir iş yapılmış olur, Allah'ın izniyle.

Hızlıca bir sıralamayla insan ve sağlığını nasıl görmemiz gerektiğini maddeleştirebiliriz.

- 1- Sağlık Allah'ın imandan sonraki en büyük nimetidir. İman kadar büyük nimet olmaz çünkü imanın yokluğu bir bedenın ateşte yanması demektir. Cehenneme kütük büyütmenin de anlamı yoktur.

Sağlığın büyük bir nimet olmasını Efendimiz aleyhisselamın Buhari'de (6412) geçen bir hadis-i şerifinde, bütün insanların kulağında küpe olması gereken bir nasihatiyle anlıyoruz. Anneler kendileri ve çocuklarının bu hadisi bilerek yaşamasını sağlasalar, sağlığa en büyük yatırımlardan biri yapılmış olur.

Peygamber'imiz sallallahu aleyhi ve sellem buyuruyor: "İki nimet var ki insanların çoğu bunların kıymetini bilmezler: Sıhhat ve boş vakit."

Kaç yaşındaysanız şu anda, ömrünüzün gerideki yıllarına doğru dönüp bir bakmalısınız, boşa ne kadar zaman geçtiğine. O zamanları boşa harcamamış olsaydınız bugün nerede olacağınıza...

Geçmişe dönüp baktığımızda sıhhatimizi boş yere ne kadar tüketip hor kullandığımıza da bakmalıyız. Sağlık açısından sakıncalı bir rüzgârın olduğu yerde oturmanın ne kadar zararlı olduğunu o gün değil de yaşlılığında anladığında insan, iş işten geçmiş oluyor. Müsrif (israf eden) kimdir diye sorulduğunda ekmeği ısırdıktan sonra kalanını atan kimse aklımıza hemen gelir de yarım saatini bir daha geri gelmesi asla mümkün olmayacak şekilde boşa geçiren aklımıza gelmiyor.

Peygamber'imiz aleyhissalatu vesselam bugünlerimizi görüp ikaz etmiştir bizi. Sıhhat ve zaman müsrifliği bir çeşit cinayettir. Çünkü sağlık Allah'ın nimetidir. Bütün nimetler de kıymeti bilinerek kullanılmalıdır, kıymetinin bilinmemesi bir suçtur. Ekmeğin mi insanın mı daha değerli olduğu sorulamaz bile. Ekmek, insan onu yesin ve bağırsağına gitsin diye yaratılmış. Ama ekmeğin israfına tepki gösterip sağlığın hebasına tepki vermemek akılla ilgili bir meseledir.

İnsanların saçlarında kullandıkları jölenin, sektörden bir arkadaşımınla konuşurken söz arasında lafı geçmiş ve ne kadar sattıklarını sormuştum, "yetiştiremiyoruz" demişti. Nedir-ne değildir gibi anlamak için biraz konuşmştuk. Sağlık açısından (cilt kanseri, saç dökülmesi vs.) bir sakıncası olup olmadığını da sormuştum ve bu konuda ciddi bir araştırması olmadığını söylemiş, "yasak olsa sağlık bakanlığı herhâlde söylerdi" diye eklemiştir. Ama yine de yatmadan önce saçların yıkanarak yatılmasının, saç dökülmesini önlemek için daha iyi olacağını belirtmişti.

Bu nesne saç dökülmesine neden oluyor ve ekmek-peynir gibi satılıyor –sadece biri bakarken saçını bilmem hangi şekilde görecektir diye. Gelecekte kel kalmaya sebep olacak bir şey sırf bu yüzden kullanılır da buna akıllılık denebilir mi? İnsanlar birbirlerine iyi görüntü vermek uğruna sağlıklarıyla oynayabilirler mi? İyi görünmek, iyi yaşamaktan daha mı önemli?

Demek ki bir nesil geldi ki, ne yazık ki kendi sağlığını değerli tutmuyor ve kıymetini bilmiyor. Bu sebeple biz insan ve sağlığını Allah ile başlayan, ahirette hesabı verilecek bir süreç olarak görmeliyiz. Böyle olursa sadece karnı ağrıdığından dolayı değil Allah'ın hesap soracağı bir emanete zarar

vermemek şuuruyla bir seçim yapar insan. Müslüman'ın doktoru da sağlığa bakışı da böyledir ve tam da bu yüzden Müslümanlık, sağlık kültüründen bir adım ileridedir.

Ama bu tespite karşı sorulabilecek "Öyleyse niye Müslümanlar filan hastalıklarla sürekli boğuşmaktadır?" sorusu yerinde değildir. Biz Müslümanlıkla, Fransız sömürgesinde iki yüz sene geçirmiş ve şimdi yaşam mücadelesi veren kitleleri kastetmiyoruz. Müslümanlık, Resûlullah sallallahu aleyhi ve sellem'in Medine'de kurduğu medeniyetin ilk neslidir. Nitekim üzerinden sömürge geçmiş o kitlelerin sağlıkta sorunları olduğu gibi Müslümanlıkta da sorunları olduğunu görmekteyiz.

Bu maddeden kendimize dersler çıkarabilmeliyiz. Doktor olarak antibiyotiği nerede kullanacağımızı öğrendiğimiz gibi insan sağlığına hangi göz numarasıyla bakmamız gerektiğini de öğrenmeliyiz: Allah'ın nimeti.

Peygamber aleyhisselam, cehenneme girmemek üzere dikkatli olmak, putlara tapınmamak üzere ikazda bulunduğu gibi iki nimetin ayak kaydıracağı üzerine uyarıda bulunmuştur: Sağlık ve boş vakit.

- 2- Eğer kabul ettiysek ki sağlık Allah'ın, imandan sonraki en büyük nimetidir, öyleyse bütün nimetler gibi sağlık da şükür ister.

Allah, şükredilen nimetinin devamını verir. İbrahim suresinin 7. ayetinde açık bir şekilde bu kuralını önümüze koyuyor Rabbimiz: *لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ* "Şükrederseniz artırırım."

Soframızdaki ekmek için de sağlığımız için de geçerlidir bu, iman nimeti için geçerli olduğu gibi. İmanın bir nimet olarak kıymeti bilinirse onun gereği bir hayatı yaşamayı nasip eder Allah. Sağlık için yapılan şükür de sağlığın devamının vesilesidir ve bu şükür iki şeydir: Sağlığın korunması için gerekeni yapmak ve bedenimizi Allah'ın razı olacağı işlerde kullanmak.

Tıbben gerekenleri yapıyor ve Müslümanca da yaşıyorsak o zaman bedenlerimizin ve sağlığımızın şükürünü eda ediyoruz demektir ve Allah Teâlâ gerisini lütfedecektir. Ancak elbette ki bunu eda ettiğimizde hiç hasta olmayacağımız, hasta olmamanın garantisini yerine getirdiğimiz anlamına da gelmez. Çünkü şükür dediğimiz şeyi hangi kanaatimizi kullanarak tam da Allah'ın istediği gibi yaptığımızı söyleyebiliriz ki?

Sağlık; uyku, gıda ve başka birçok çeşidiyle elimizdedir. Görme nimetini mi bağırsaklarımızın hazmetmesini mi midemizi mi yürüyüşümüzü mü tefekkür eden beynimizi mi konuşacağız... Sağlık elimizde bin bir çeşidiyle var ve hangi birinin şükürünü eda ettiğimizi tam bilmemiz mümkün değil.

Hastalıklar her zaman için bir ceza olarak da gelmez. Bazen de kulun derecesini yükseltmek içindir ve daha iyi bir dereceyle Rabbinin huzuruna çıkmasına vesile olur. Elimizdeki hastalığın ceza olduğuna dair bir kesinlik yoktur ki "şükürünü az yaptığı için ceza aldı" demek mümkün olsun. Öyleyse bizim vazifemiz şükür için çalışmak ve nankör olmamaya gayret etmektir. Nankör olmamak için gereken neyse ve becerebildiğimiz ne kadarsa onu yapmalıyız: Mal sahibi malıyla, bedeni güçlü olan namazıyla ve Allah yolunda yürümekle, gözleri iyi olan da Kur'an okumayı ihmal etmeyerek.

Şükür, elimizdeki 'sağlık' olarak adlandıracağımız başlıkların tamamına hitap eden bir şeydir.

- 3- Gıda meselesi. Gıdanın iki özelliğini konuşmalıyız: Helal ve temiz oluşu, beden ihtiyaçlarına uygun oluşu.

Gıda, Allah'ın emanetini taşıyan Müslüman insanın ayakta kalmasının birinci derecede nedenlerindedir. Gıdanın temiz, yararlı ve helal olmadığı bir ortamda sağlıklı insandan söz edemeyiz. Sağlıklı insandan söz edemediğimiz sürece de Allah'ın emanetini koruyan insan yok demektir. Bunun içindir ki bir sofradaki gıda, bizim Müslümanlığımızla birinci dereceden bağlantılıdır. Haram-helal olmasından bile önce, Müslüman olarak benim enerji kaynağımdır zira sağlık gıdadan geçer.

Tıp yalnızca temizlik ve hijyen açısından bakabiliyor, bir de öğünlere göre düzenleyebiliyor gıdamızı. Biz buna Müslüman penceresinden yaklaşarak helallik maddesini de ilave ediyoruz. Helal olmadıkça gıdanın gıdalığı yoktur. Bundan kasıt yalnızca domuz-alkol bulunmaması da değildir; edinim yöntemi açısından da helallik söz konusu olmalıdır. Müslüman'ın kursağı berraktır; ne Allah'ın yasak ettiği bir nesne vardır ne de Allah'ın ona ait olduğuna dair helal etmediği bir şey bulunabilir kursakta.

Direkt çalma çırpma yöntemiyle elde edilmiş haramlar şöyle dursun, şüpheli bir şey dahi Müslüman'ın kursağından geçmemelidir, geçemez.

Madem insanı ayakta tutan şey gıdadır, öyleyse gıda muhakkak İslam standardı ve karakterinde olmalı. Helal ve temiz olmanın yanı sıra, gıdanın alınacağı bedene yarayacak dengede olması da gerekiyor. Mesela tulum peyniri, bir insana doktorun tuzlu yiyecekleri yasakladığı andan itibaren o kişiye haramdır, yiyemez. Kabızlığa karşı tulum peynirinin iyi geldiği söylenirse o hâlde tulum peyniri farz hâlde gelir, çünkü tedavi nesnesi olmuştur.

Herhangi bir gıdayı da buna kıyas edebiliriz. Tulum peyniri uzak bir örnek olabilir ama sigaraya ya da nargileye uyarlayabiliriz bu örneği.

- 4- İnsan ve diğer canlıların sudan yaratıldığını buyuruyor Allah. Su bizim aslımızdır ve insan vücudu yüksek oranda sudan, daha yüksek oranda da toplam olarak sıvıdan oluşuyor.

Su ile bağlantımız insan sağlığıyla ilgilidir. İnsanı konuşurken gıdada tüketim nesnesi olarak suyu ve sıvıyı, sağlıkta gerekliliği açısından suyu, yaşamımızı oluşturan ve oksijenden sonraki ihtiyacımız olan suyu; insan açısından gerekli görüp tefekkür ediyoruz. Peygamber Efendimiz aleyhisselam bir ahlak peygamberi ve narin dilli bir insan olduğu hâlde ashabının içindeyken, "sizden biriniz gidip de akan nehir gibi olmayan bir suyun kenarında idrarını yapmasın" buyuruyor.

Bunu söylemeye gerek var mı? Var tabii. Doğanın kirlenen suyu insanın kendisine yapılmış bir hakarettir ve su azaldıkça ya da kirlendikçe insanın sağlığı zarar görür. Kur'an-ı Kerim, insanogluna Allah'ın tehditlerini hatırlatırken, "bir gün su bulamazsanız ne yaparsınız?" buyuruyor. Bu sebeptendir ki sağlık ve su, belki de gıdadan bile önce düşünülecek kadar hassas bir konudur.

Su tüketimindeki ihmaller ya da hataların insanın sağlığını direkt etkilemesini ve bu yüzden de Allah'a kulluğun darbe aldığını, sonuç olarak yeryüzünü Müslümanlığın hizmetine vermenin gerçekleşmeyeceğini bilmeliyiz. Bu meseleyi ileride yeniden genişçe açacağız.

- 5- Temizlik konuşulmadıkça insan sağlığını da konuşamayız. Hastalıklar mikrobik etkilerden meydana geliyor ve kaza sonucu olmayan hastalıklarda temizlik yokluğunun ciddi payı var.

Enfeksiyona neden olacak kirlilik sorunu, küçük spreyle ve parfümlerle ya da ıslak mendillerle çözülecek bir konu değil. Bugün insanlık, ciddi bir temizlik anlayışını ilaçlama ve kimyasal serpiştirme yöntemleriyle oturtamaz ve böylesi bir anlayış, dinimizin getirdiği temizliğin önüne de geçemez. Bizi tuvalette idrar boşaltmadan sonra gerekli temizliği yapmadan çıktığında çamaşırına idrar gelmesi sonucunda kabir azabıyla tehdit eden Peygamber'imizin önüne geçememiştir bugünkü temizlik anlayışı.

Görevi elektronik cihazlara yüklemekle olmuyor temizlik. İnsanların tuvaletteki idrar temizliğini din konusu hâline getiren bir Peygamber'imiz var. Bir kabrin önünden geçerken "şu adam burada azap görüyor" diye birini gösteriyor ve sebep olarak "idrarına dikkat etmez, damlatarak gezerdi" buyuruyor.

İnsan ifrazatının kirliliği ve ifrazat organlarının tam temizlenmemesinin, taharet kültürü oluşmamasının ortaya çıkardığı mikrobik vakalar gösteriyor ki temizlik konusunda da insanlığın kat

edeceği nice mesafeler hâlâ var. Arabaya-eve parfüm sıkıp 'temiz' yapmakla temizlik olmuyor. Kirletmemek, kirlenince de doğal yöntemle temizliğini yapmaktır Peygamber terbiyesinde olan.

Medeniyetimiz göklerde başladığı içindir ki, yerde başlayan medeniyetler bize yükselmedikçe seviyemize erişemeyeceklerdir. Çünkü buradaki medeniyet, idrarını çamaşırına akıtıp akıtmadığıyla ilgilenmez, dışarıda idrar izi gözükmese, yeter onun için. Bizim medeniyetimiz ise çamaşırın içini dahi kontrol eder. Zira yedinci kat gökte kurulmuştur ve güneşin yeryüzünü aydınlatması kadar net bir şekilde insanlığı yükseltir.

Temizlik de bunun sadece bir boyutudur.

- 6- İnsan ve elbise, ta cennet zamanına kadar uzanan bir meseledir. Elbisenin de bir tıp boyutu var.

Sentetik giyinen ile pamuk giyinen arasında dekor farkı vardır; ama pamuk giyinenin sentetik giyinene göre sağlığı da farklıdır. Albenili değildir ama yaşatır pamuk. İnsanlık ise ütüsü kolay olduğu ve akşama kadar bozulmadığı için nerdeyse alüminyum elbise giyecek.

Bizim elbise kültürümüz de sağlığımızla ilgilidir. Teri içeride bırakan, hava aldırmayan; mesela meşin bir ceket giyemezsin –gerekliyse. Çünkü havayla irtibatını sıfırlayan bir şey giydiğinde terin içeride kalıyor ve bu da bel ağrısını sürekli tetikliyor bu senin için sakıncalıdır. Eğer doktor, nefes alacak kıyafetler giymeni tavsiye ediyorsa sert bir ceket giyemezsin demektir. Elbisenin de bu minvalde tıbbi uygun olanı-olmayanı var.

Kot pantolon için çok dar olması hasebiyle insanın üreme organlarına zarar veriyor diye tıp adamlarının bir iddiası ortaya atıldı, tartışıldı ve bu tez kabul edildiyse kot pantolon veya onun gibi dar başka bir ürün haram olur. Çünkü tesettür insan sağlığına hizmet etmediği hatta aksine negatif sonuçlar getirdiği sürece kullanılabilir değildir.

Âdem aleyhisselam babamız cennette şeytanın sözüne aldanıp Allah'ın gazabını üzerine çektiğinde, Kur'an'ımız diyor ki, "ilk ceza olarak avretlerini açtık ve üzerlerindeki elbiseler düştü." İblis'in insan üzerindeki operasyonlarının ilk başarısı avreti açmaktır. Binlerce peygamber geldi ve insanı, avretini kapatacak mücadeleye soktu. Teknoloji çağında İblis bir kere daha o ilk mücadelede zafer kazandı.

- 7- Tıbbın en rutin bölümü doğum, doğumdan sonraki ilk gelişmeyi izleyen bölümler ve kadınla ilgili taraftır. Bu büyük oranda evlilikle ilgili bir boyuttur.

Evlilik deyince hepimiz, bunun gıda ve su kadar değil belki ama, elbiseden daha fazla ilgili olduğunu söyleyebiliriz insanla. Zaten evlilik, insanın devam edebilmesi demektir. Ahlak-biyoloji ve süreklilik açısından evlilikteki kalite, bizatihi insanın kalitesi ve devamlılığın göstergesidir. Evlilikte oluşan her sorun insanla ilgilidir.

Bunu biz yalnızca karı-kocanın iyi geçinmesi başlığında ele almalıyım. Evlenirken kan uyumu ve karakter uyumu da önemli ve psikiyatriye baktığımızda görüyoruz ki evlilikte insan karakteri ciddi bir meseledir. Karakter uyumsuzluğu, kan uyumsuzluğundan daha önemli. Kan konusunda belki çocuk açısından bir sorun öngörülebilir ama diğerinde evliliğin devamı söz konusu.

Evlilik, insanla ve sağlığıyla ilgili olduğuna göre dinimiz orada demektir. Zaten evlilik konusunun başından sonuna kadar içindedir dinimiz. Ezcümle, bir gıda-temizlik-giyinme kültüründen söz edebildiğimiz ve etmemiz gerektiği gibi evlilik ve cinsellik kültüründen de söz edilmesi gerekiyor. Tıbbın üroloji ya da başka bölümünün ilgilendiği cinsellik muhtevasını insana aşılmasını dinimiz, kesinlikle tek başına tıbbi terk etmemiştir. İnsanın suyu bile hangi eliyle içeceğine karışan bir dinin, gençlerin cinsellik bilgilerini internetten öğrenmesiyle yetinmesi mümkün müdür?

Cinsellik kültürünün alınmasına İslam'ın müdahalesi, tıbbı yok saymak anlamında değildir elbette. Tıp kendi konumunu bilecek ve İslam'ın şemsiyesi altında konusunu işleyecek.

8- İnsan, hayatının tehlikeye girdiği yerde suçlu duruma düşmemelidir.

Mesela inşaatta kask takılarak dolaşma talimatı veriliyor. Bir tahta ya da çivinin düşme ihtimaline karşı başın böyle korunması söylenmiş. Bu, insanoğlunun kafatasına zararlı nesne değmesin diye geliştirilmiş bir koruma yöntemidir. Kur'an'da böyle bir açıklama yok ve Peygamber Efendimiz'in emirleri arasında da 'kask kullanmak' yer almaz.

Ama inşaatta ya da mobiletle gezerken kask kullanmak diye bir kültür oluşmuşsa ve bu da insanın hayatının tehlikeye girmemesi için gerçekten yararlı ise bunu İslam emretmiş demektir. Allah'ın kitabında böyle bir emir yok ama *وَلَا تُلْفُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ* (Kendi elinizle kendinizi tehlikeye atmayın, Bakara suresi, 195. ayet) ayeti var.

Bu aynı zamanda, araca binenlerin emniyet kemeri kullanmaları gereken koltukta oturuyorsalar kemer takmalarının da Allah'ın emri olduğunu gösterir. Tedbir almanın emridir. Peygamber aleyhisselam Efendimiz bizzat bunu emretmez ama bize 'canımızı korumak' diye bir emir vermiş ve sağlığımızın bizim olmadığını, Allah'ın emaneti olarak görmemiz gerektiğini söylemiştir. Bu emanete herhangi bir şekilde hıyanet sayılabilecek işi yapamaz Müslüman. O hıyanet hangi şekildeyse; ilaç kullanmak ya da zararlı bir spor yapmak olabilir veya doktorun 'yapma' dediği bir işe riayet etmemek...

Dinimiz bizim, apartmanın kaçınıcı katında oturacağımıza karışmaz. Doktor 'sekiz kat merdiven çıkamazsın' dediği zaman ise o kadar merdiveni çıkmak zorunda kalmayacağın bir evde oturmak zorundasındır. Bu sadece bir örnek. Yaşadığımız hayatta bunun üzerinden sayısız örnek çıkarılabilir.

Bir vatandaş, psikiyatra gidip "sanki her yeri patlayacakmış gibi görüyorum, dünya bana bir el bombası gibi gözüküyor" dese ve doktor da bunu, onun televizyonda çok fazla şiddet içerikli terör ve savaş haberi izlemesine bağlayıp "haber bültenlerinden uzak durman lazım" dese o kişinin haber izlememesi gerekir. Çünkü 'haber izlememesi' tespiti kahvedeki arkadaşı tarafından değil uzman biri tarafından yapılıyor. O kişi, doktorun bu tespitinden sonra akşam eve gidip haber izlerse, sözgelimi fare zehri yemiş birinin yaptığı gibi suç işlemiş olur.

Allah Teâlâ bize "kendi elinizle kendinizi tehlikeye atmayın" buyururken bu 'inşaatın dördüncü katından atlamayın' anlamına geldiği gibi 'fren sistemi tutmayan arabayla yola çıkmayın' da demektir ve 'psikolojinizi delirtecek haberleri izlemeyin' de demiş olur. Zira her işi uzmanına sormamızı Kur'an emrediyor: *فَاسْأَلُوا أَهْلَ الذِّكْرِ*

İnsan, tehlikeye karşı tedbirli olmaya mecburdur ve tehlikeye atlayan suçludur. Silahla kendini vurup ölen kişi için 'intihar etti' diyoruz, on senelik bir hatalı uygulama üzerine 'geniş zamanlı intihar' eden yani sigarayı veya başka zehirli bir nesneyi kullanması sebebiyle intihar edene de kıyamet günü ne deneceğini Allah bilir.

9- Dinimiz kesinlikle tedaviyi emreder.

Tedavi olmamızın boyutu ve tedavisizliğin mahiyetiyle ilgili konuları ayrı bir başlıkla inceleyeceğiz. Ancak Efendimiz sallallahu aleyhi ve sellem "Ey Allah'ın kulları, tedavi olun. Allah, şifasını indirmede hastalık vermez" buyurduğunu ve kendisinin de sahabilerine, "bu adamı filanca doktora götürsenize" diye nasihatte bulunduğunu bilelim.

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ. وَصَلَّى اللَّهُ وَسَلَّم عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ.

Âlemlerin Rabbi Allah'a hamd, Efendimiz Muhammed aleyhisselama, ailesine, ashabına salat ve selam olsun.