

Resûlullah (S.)'in Sağlık ve Tedaviye Dair Yönlendirmeleri

Mehmet Akbaş*

Öz

Resûlullah (s.a.v.) sağlıklı bir hayatın yollarını göstermiştir. Sağlığın kıymetinin bilinmesini istemiştir. Sadece bedeni sağlıktan bahsetmemiş, ruh sağlığına dair önemli bilgiler vermiştir. Beden sağlığının esasını az yemeye ve acıkmadan yememeye bağlamıştır. Bulaşıcı hastalıklardan korunmak için de önemli tavsiyelerde bulunmuştur. Bulaşıcı bir hastalığa yakalanmış olanlardan uzak durulmasını söylemiş, bu gibi hastaların da yerlerini terk etmemelerini öğütlemiştir. Bu tür hastalıkların hurafe ve bidatlerle ilgisi olmadığını söylemiştir. Sağlık için temizliğe dikkat edilmesi gerektiğini söylemiştir. Mikropların bulaşmasını engellemek için kapların üzerinin örtülmesini istemiştir. Ruhsal hastalıkların tedavisi için Kur'an okumaya ve dua etmeye yönlendirmiştir. Bu hususta insanları namaza ve zikre teşvik etmiştir. Dünya hayatının imtihan yeri olduğunu bildirmiştir. Bu araştırmada Hz. Muhammed'in sağlığa ve tedaviye dair yönlendirmeleri üzerinde durulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Hz. Muhammed, sağlık, tedavi, hastalık.

* Prof. Dr., Gaziantep Üniversitesi

E-mail: mehmetakbas@gantep.edu.tr

Orcid: <http://orcid.org/0000-0002-0796-0368>

Geliş Tarihi: 17.11.2020 ■ Kabul Tarihi: 31.12.2021

Messenger of Allah's (Pbuh) Directions on Health and Treatment

Mehmet Akbaş*

Abstract

The Messenger of Allah (pbuh) showed the ways of a healthy life. He wanted the value of health to be known. He did not only talk about physical health, but also gave important information about mental health. He attributes his body health to eating less and not eating without getting hungry. He has made important recommendations to prevent infectious diseases. He told people to stay away from those who had an infectious disease and advised such patients not to leave their places. He stated that these kinds of illnesses have nothing to do with false beliefs. He said that cleanliness should be observed for health. He wanted the containers to be covered to prevent the contamination of germs. He directed the Quran and prayers for the treatment of mentally ill people. He encouraged people to pray and mention name of Allah (dhizkr) in this regard. He declared that the world is a place of test for life. In this research, Prophet Muhammad's guidance on health and treatment was emphasized.

Keywords: Prophet Muhammed, health, treatment, disease

* Prof. Dr., Gaziantep University

E-mail: mehmetakbas@gantep.edu.tr

Orcid: <http://orcid.org/0000-0002-0796-0368>

Received Date: 17.11.2020 ▪ Accepted Date: 31.12.2020

Giriş

Hastalık insanlık tarihi kadar eskidir. Her fert veya da toplum bu musibetle muhakkak surette karşı karşıya gelmiştir. Kur'ân-ı Kerim hastalığın varlığından bahseder (Bakara 2/177, 184), bir hastalık türü olarak alaca hastalığını dile getirir ve Hz. İsa'nın bu tür hastaları iyileştirdiğini söyler (Al-i İmran 3/49). Bunun yanında manevi hastalıktan da bahseder ve bunu "kalplerinde hastalık bulunanlar" (Maide 5/52, Enfal 8/49), diye tarif eder. Ayrıca küfür, şirk ve nifak gibi inançla ilgili hastalıklara da dikkat çeker" (Bakara 2/10; Mâide 5/52; Enfâl 8/49; et-Tevbe 9/125). Hasta düşen bir peygamber olarak Hz. Eyyub'ü örnek verir (Enbiya 83). Kur'ân-ı Kerim ayrıca hastalığı da içine alan ve daha genel bir kavram olarak musibet (başa gelen bela) kavramını da kullanır (Teğabun 64/11). Hasta kimseler için ibadet hususunda ruhsatların olduğunu belirtir (Bakara 2/184).

Resûlullah (s.a.v) de hastalıktan bahsetmiş onun Allah tarafından yaratıldığını, hastalığı veren Allah'ın, şifayı da yarattığını söylemiştir (Ebu Davud, 2015: ??). Şifanın aranmasını, tedavi olmayı tavsiye etmiş ve bu hususta şöyle demiştir: "Her hastalığın bir tedavisi vardır. Tedavisi bulunan hastalık da ancak Allah'ın izniyle geçer." (İbn Kayyim el-Cevziyye, 1990, s.252). Resûlullah'ın hadislerinde hastalıklarla ilgili olarak maraz, sakam, da' kelimelerinin kullanıldığı tespit edilmiştir (Atmaca, 2010, s.91).

Hız. Peygamber, sağlığın kıymetinin bilinmesini hatırlatmıştır. Bir sözünde "Hastalık gelmeden sağlığın, ölüm gelmeden önce de hayatın kıymetini bil..." (Tirmizi. E. (1992), Sünen, "Zühd", 3, Çağrı Yayınları, İstanbul) derken, bir başka seferinde de "Tedavi olun, çünkü Allah, her hastalıkla birlikte şifasını da yaratmıştır, ancak bir hastalık müstesna, o da ihtiyarlıktır."(Ebu Davud, "Kitabu't-tıb", 1), diyerek tedavi olmanın önemine işaret etmiştir.

Ayet ve hadislerdeki verilerden anlaşıldığına göre hastalık, insanoğlunun karşısına bu hayatta kaçınılması mümkün olmayan bir olgu olarak çıkmaktadır. Medine'de yaşadığı günlerde sağlığa dair bildiklerini ashabıyla paylaşan Hız. Peygamber, her açıdan sağlıklı bir toplumun ortaya çıkması için gayret etmiştir. Sahabeyi yönlendirmiş, onlara tavsiyelerde bulunmuş ve günümüz tıbbının yeni keşfettiği bazı hususları o dönemde dile getirmiştir. Sahabe onun yönlendirmelerinden istifade etmişler, hastalık ve sağlığa dair problemlerini çözmede onun görüşlerine müracaat etmişlerdir.

Hz. Muhammed (s.a.v.) insanların muhakkak surette tedavi yollarını aramalarını istemiştir. Hastalığın kaçınılmaz olduğunu, insana düşen vazifenin ise hastalığın tedavisini aramak, çareler üretmek olduğunu haber vermiştir. Bir sözünde şunları söylemiştir: “Her hastalığın bir tedavisi vardır. Tedavisi bulunan hastalık da ancak Allah'ın izniyle geçer.” (İbn Kayyim, 1990, s. 252). Bir başka sözünde de şöyle demiştir: “Allah şifasını vermediği hiçbir hastalığı yeryüzüne indirmemiştir.” (İbn Kayyim, 1990, s 252). Onun ortaya koyduğu görüşler sağlığın hemen her sahasına yönelik olabilmıştır. Öyle anlaşılıyor ki Resûlullah, esaslı surette tıbbi malumata vakıf bulunuyordu (Hamidullah, 1991, s.808).

Resûlullah'ın sahabilerinden Üsame b. Şerik şunları anlatıyor: Bedeviler (çölde yaşayan Araplar) geldiler ve dediler ki: “Ya Resûlallah! (Hastalıktan dolayı) tedavi olalım mı?” Bunun üzerine Resûlullah şunu söyledi: “Ey Allah'ın kulları! Tedavi olunuz! Zira Allah, bir hastalık hariç şifasını vermediği hiçbir hastalık bırakmamıştır.” Bedeviler “O (hastalık) da nedir?” diye sorunca, Resûlullah, “O da ihtiyarlıktır” buyurdu. Bu sözün diğer bir varyantı da şu şekilde gelmiştir: “Allah şifasını vermediği hiçbir hastalığı (yeryüzüne) indirmemiştir. O hastalığı bilen bildi, bilmeyen bilmedi.” (Buhari, M., (2008) Sahih-i Buhari (Muhtasar), “Tıb”, 1, trc ve tahrir: Hanefi Akın, Polen yayınları, İstanbul; İbn Kayyim, 1990, IV, s.252).

Hz. Muhammed'in (s.a.v.) sahabilerinden biri olan Ebu Hüzame ona şunu sormuştur: “Ey Allah'ın elçisi! (Hastalıklarımızı geçirmek için) rukye (hasta kimseye okunan dualar) olarak yaptığımız duayı, tedavi olduğumuz ilacı, (hastalığa tutulmamak için) tedbir almamızı nasıl buluyorsunuz? Acaba bunlar Allah'ın takdirinden herhangi bir şeyi geri çevirebilir mi?” Bunun üzerine Hz. Muhammed şöyle dedi: “O (saydığın şeyler de) Allah'ın takdiridir.” Hz. Muhammed bu açıklamasıyla insanların yaptıklarını uygun görmüştür (İbn Kayyim, 1990, s.253).

Hz. Muhammed (s.a.v.), “Her hastalığın bir şifası vardır” derken hem hastaya hem de onu tedavi etmeye çalışan tabibe moral gücü vermiştir. Hastalıktan kurtulmanın yollarını araştırmaya teşvik etmiştir. Çünkü hasta, hastalığını geçirecek bir ilacın mutlaka var olduğuna inanırsa, kalbi umutlanır, karamsar olmaz, şifayı bulma yolunda umut kapısı açılır. Ruhu, psikolojisi, içinde bulunduğu manevi hali bu sebeple kuvvetlendiğinde hastalıktan dolayı meydana gelen acı, elem ve kederi ortadan kalkar. Bu durum hastanın maneviyatının güçlenmesine vesile olur. Ruh kuvvetlendiğinde onu taşıyan beden de güçlenmeye başlar, böylece beden, hastalığı yener ve onu ortadan kaldırır. Aynı durum doktor için de geçerlidir. Çünkü hastalığın mutlaka bir devasının, ilacının olabileceğine kanaat getirirse, onu bulmak için araştırmaya koyulur (İbn Kayyim, 1990, s.254-356).

Hastalıklardan Korunma

Hız. Peygamber, bulaşıcı hastalıkların başkalarına bulaşmaması için önemli uyarılarda bulunmuş, dikkatleri yapılması gereken hususlara çekmiştir. Bir defasında bir heyet Peygamber Efendimizin yanına geldiğinde içlerinde bir cüzzamlı hastanın olmasından dolayı onun geri dönmesini istemişti. Arkadaşlarından birine, “Cüzzamlı kimseden aslandan kaçır gibi uzak dur!” demiştir (Buhari, “Tıb”, 19; İbn Kayyım, 1990, s.367). Bir sözünde de cüzzamlıya çok bakılmamasını söylemiş ve bununla muhtemelen onun rahatsız edilmemesine işaret etmiştir. Yine bir başka sözünde arkadaşlarına tavsiyede bulunurken, “Cüzzamlı ile bir veya iki mızrak boyu mesafeden konuşun!” demiştir (İbn Kayyım, 1990, s.367). Bu şekilde bulaşıcı olabilen hastalıklara karşı sosyal mesafe oluşturularak tedbir alınmasını istemiştir. Cüzzamlı hastalardan uzak durulmasını isteyen Resûlullah, kendisine biat etmek üzere Medine’ye gelmekte olan Sakif kabilesi heyetinde cüzzamlı bir hastanın olduğu haberini alınca, o şahsın geri dönmesini emretmiş ve biatinin kabul edildiğini haber vermiştir (Müslim, 1992).

Cahiliye döneminde insanlar hastalığın sirayet etmesini Allah dışında başka varlıklara izafe ediyorlardı. Hız. Peygamber buna karşı çıkmış ve ancak Allah dilediği takdirde hastalığın sirayet edebileceğini belirtmiştir (İbn Hacer, 2007, s.170). Böylece aslı olmayan hurafe ve bidatlerin sağlık hususunda zihinlerde yer etmesinin önüne geçmiştir.

O, veba hastalığının olduğu yere girilmemesini, orada bulunanın da başka bir yere intikal etmemesini istemiş ve bu şekilde hastalığın yayılmasının önüne geçilmesini öğütlemiştir (İbn Kayyım, 1990, s.370). Ashabi, onun bu tavsiyesini uymuş ve onun vefatından sekiz yıl sonra Şam topraklarında meydana gelen Amvas vebasına karşı başta Hız. Ömer olmak üzere sahabe-i kiram vebanın olduğu yere girerek tedbir almışlardır (Ya'kûbî, A. Tarih, Beyrut, II, s. 150-1; Taberî, 1987, s.509).¹

Bitlenmiş bir adamın Son Elçi'nin yanına gitmesi üzerine, ona, “Meşakkatin sende bu derece olduğunu bilmezdim” demiş ve adamın başını tıraş etmesini, altı fakiri doyurmasını ya da bir koyun kesmesini ve yahut üç gün oruç tutmasını emretmiştir (İbn Kayyım, 1990, s.375).

¹ Bu salgın sırasında Şam bölgesi ordu komutanlarından sahabi Amr b. el-As'ın orduyu bir dağ yamacına çektiği aktarılmıştır. Bununla havası temiz bir yerin tercih edildiği anlaşılmaktadır. Amr bunu yapınca birçok kimse hastalığa yakalanmaktan ve helak olmaktan kurtulmuştur. Bk. Taberî, Tarih, IV, 238-9; İbnü'l-Esir, Üsdü'l-gâbe, VI, 324.

Hz. Muhammed (s.a.v.) nazar değmesinin gerçek olduğunu ve bundan dolayı kişinin yıkanması gerektiğini belirtmiş, nazarı değdiren kişinin de abdest almasını söylemiştir. Nazara karşı yapılacak olan şeyin bazı sure, ayet ve duaların okunması olduğunu belirtmiştir. Bunlar Felak ve Nas sureleri ve ayrıca hadislerinde çokça işaret edilen ve kendisi tarafından sabah akşam okunan ayetlerden olan Ayete'l-Kürsî'dir. Bunun yanında hadis kitaplarında çok sayıda dua vardır ki Hz. Muhammed bunların nazar vb. durumlara karşı okunmasını tavsiye etmiştir. Mesela bunlardan bir tanesi şu şekildedir: "Yarattıklarının şerrinden Allah'ın tam kelimelerine sığınırım." (İbn Kayyım, 1990, s.383-384).

Arkadaşlarından Sehl b. Huneyfe, nazarı değdiği için Amir b. Rebia'ya "Ona bereket duası yapsaydın ya!" demiş ve bunun üzerine o da "Allah'ım ona bereket ver!" şeklinde dua etmişti (İbn Kayyım, 1990, s.386).

Beden sağlığı konusunda onun en önemli iki tavsiyesi şu şekilde özetlenebilir: "Acıkmadan yememek, yiyince de tam doymadan sofradan kalkmak." Kendisi ailesiyle birlikte iki öğün yemeyi adet haline getirmiş ve sofradan doymadan kalkmıştır (Çınar, 2018, s.81).

Son Elçi'nin arkadaşları, onun tavsiyeleri doğrultusunda tedavi yöntemlerini araştırıp, tedavi olmuşlar ve zaman zaman da hastalıklara karşı karantina diyebileceğimiz bazı tedbirler almışlardır (Köycü, 2014, s.322). Kahaman'ın ifade ettiği gibi Resûlullah'ın çeşitli konulardaki açıklamalarının asıl amacının daha önce bilinmeyen bir uygulamayı ortaya koymak değil bilinen ve uygulanagelen tedavi usullerinden meşrû olanlara işaret etmek, tedaviye başvurmanın tevekkül inancına aykırı düşmediğini açıklamak ve sağlık konusunda ihmalkâr davrananları uyarmak olduğu anlaşılmaktadır (Kahraman, 2012, s.254).

Hz. Peygamber beden temizliğiyle ilgili de yönlendirmede bulunmuş, insanları beden temizliğine teşvik etmiştir. İnsanların koltuk altı kıllarını kesmesi, etek temizliği yapması, sünnet olması onun sözlerinde yer alan hususlardır. Bunları fitratın gereği olarak kabul etmiştir (Buhari, "Libas", 63). Onun yapılmasını istediği bu temizlikler günümüz tıbbi açısından da teşvik edilmiş, sağlıklı bir beden için bunlar kaçınılmaz görülmüştür. Özellikle sünnet olmanın sağlığa olumlu etkisi konusunda çağımızda önemli veriler ortaya konmuştur (Kadıoğlu, vd. 2006, ???).

Resûlullah, mikropların insanların yiyecek ve içeceklerine bulaşmaması içinde yönlendirmelerde bulunmuştur. Su kaplarının örtülmesi ile ilgili şunu söylemiştir: "Kapları örtünüz, kırbaların ağzını bağlayınız. Çünkü yıl içinde öyle bir gece vardır ki o gecede veba hastalığı iner. Üzerinde örtü bulunmayan bir kaba uğrarsa muhakkak bu vebadan oraya iner." (Buhari, "Eşribe", 21; Müslim, "Eşribe", 96-99; İbn

Kayyım, 1990, s.438). Burada insanın bulaşıcı mikroplara karşı tedbirli olmasını istemiştir. Bunun yanı sıra Allah'ın ismini anarak su kırbalarının ağızlarının bağlanmasını, yine aynı şekilde Allah'ın isminin zikredilerek yiyecek kaplarının üzerlerinin örtülmesini tavsiye etmiştir (Buhari, “Eşribe”, 21).

Hz. Peygamber zaman zaman kendisi müdahale ederek, muhabata çeşitli dualar öğreterek, bazen de işin ehline yönlendirerek tedavi sahasında halkı bilinçlendirmiş, hatta bu işle uğraşanların yaptıkları her türlü olumsuzluktan dolayı sorumlu olacakları ikazıyla işin ehemmiyetine işaret etmiş, sağlık ve tıbbın ne kadar ciddi bir alan olduğunu ve bu işin mütehasıs kişilerce yapılması gerektiğini ifade etmiştir (Uçar, 2017, s.197).

Sağlıklı bir hayatın esaslarından olan beslenmeyle ilgili olarak Hz. Peygamber'den bize ulaşan davranışlar bulunmaktadır. Şöyle ki: Yiyecek ve içecekler konusunda belirli birini seçip başkasını yememek Hz. Peygamber'in adeti değildi. Kendi bölge halkının adeti üzerine et, meyve, ekmek, hurma vb. gıdalar alırdı. Mesela tatlı, bal ve eti severdi (İbn Kayyım, 1990, s.438). Onun tavsiye ettiği gıdalar günümüz tıbbının da tavsiye ettiği gıdalar olmuştur. Bunlar karbonhidratlar, vitaminler, yağlar ve proteinlerdir (Emanet, 2005, s.26).

Hz. Muhammed (s.a.v.) bir yere yaslanarak yemezdi (Buhari, “Et'ime”, 13; hadis no: 1787). Yemekten hemen sonra uyumayı doğru bulmamış ve bunun kalbi sıkıştırdığını haber vermiştir. Yemek üzerine su içip onu bozmak, özellikle de yemek üzerine sıcak ya da soğuk su içmek onun adeti değildi. Suyu oturarak içmeyi tavsiye etmiştir (Müslüm, “Eşribe”, 112, hadis no: 1323; Tirmizi, Eşribe”, 11). Ayakta su içtiği de olmuştur (Buhari, “Hac”, 76, hadis no: 1830; Tirmizi, “Eşribe”, 12). Suyu üç yudumda içmiş ve bunu başkalarına da söylemiştir. İçeceğe üflenmesini yasaklamıştır (Tirmizi, “Eşribe” 15; İbn Kayyım, 1990, IV, s.439). Yemeği sağ elle yemeyi tavsiye etmiştir (Müslim, “Eşribe”, 107)

Hz. Muhammed (s.a.v.) her türlü içecek ve yiyeceğin deposu hükmünde olan mideye karşı hassas davranılmasını onun ifsad edilircesine tıka basa doldurulmaması gerektiğini bildirmiştir. Şunu söylemiştir: “İnsanoğlu midесinden daha kötü hiçbir kabı doldurmamıştır. Halbuki onlara belini doğrultacak birkaç lokmacık kafi gelir. Mutlaka midесini dolduracaksa, üçte birini yemeğe, üçte birini içeceğe, üçte birini de hava için ayırsın.” (İbn Kayyım, 1990, s.256). Burada Hz. Muhammed (s.a.v.) mideye aşırı yüklenmenin yapacağı tahribata dikkat çekmiştir. Mideyi bir kaba benzetmiş ve onu aşırı doldurmanın sağlık açısından zararlı olacağını, onu doyuracak birkaç lokmanın sağlıklı yaşamaya kafi geleceğini belirtmiştir. Günümüz

tıbbı da aynı hakikati dile getirmekte, tıka basa doldurulan bir midenin hastalıklara kapı aralayacağını haber vermiştir.

Ruhsal Hastalıkları Tedavi

Kur'ân-ı Kerim kalplerin ancak Allah'ı anmakla huzura kavuşacağını haber verir (Ra'd 13/28). Yine Kur'ân balın insanlara şifa olduğunu bildirirken (Nahl 16/69), kendisinin yani Kur'ân'ın ayetlerinin de mü'min kimselere (manen) şifa olduğunu haber verir, ayetlerinin şifa olabilmesi için de imanı şart koşar (İsra 17/82).

Kur'ân-ı Kerim üzüntü veren herhangi bir hadise ile karşılaşma durumunda ruh sağlığının korunması için önemli tavsiyelerde bulunmuştur. Depresyona giren, aşırı stres ile karşı karşıya gelmiş, elem ve kedere düçar olmuş mü'minlerin Kur'ân'dan şu ayeti söylemeleri için yol göstermiştir: “Sabredenleri müjdele! Başlarına bir hadise geldiğinde “Biz Allah'tanız ve elbette O'na döneceğiz.” derler. Rablerinin rahmeti ve mağfireti onlarıdır...” (Bakara 2/155). Bununla kişinin dünya hayatının basitliğini, insanın ölümlü olduğunu bilmesini istemiş ve bu duygunun insanı teselli edeceğini haber vermiştir. Kalplerin ancak Allah'ı anmakla mutlu olacağını yolunu göstermiştir (Ra'd 13/28).

Resûlullah (s.a.v.), ruh sağlığı için sürekli Allah'ı tavsiye etmiş, onun en yakın dost olarak bilinmesini istemiştir. Kendisi vefatı sırasında “En yüce dosta” ifadelelerini kullanmış ve ölüm vesilesiyle asıl dostun yanına gitmekte olduğunu haber vermiştir. Bu dünyadaki tüm dost ve sevilenlerin ölümlü olduğunu, asıl kalıcı dostluğun Allah ile kurulan dostluk olduğunu öğretmiştir. Bu yönüyle Son Elçi, insanların ruhi bunalımlarını Allah inancı ile bertaraf etmek istemiş, kalp ve ruh tedavisinde tek dermanın Allah olduğunu bildirmiştir. Bu manada Kur'ân-ı Kerim, Allah ile dost olan insanlardan bahsetmiş ve asıl kazanacak olan kimselerin onlar olduğunu ifade etmiştir. Allah'ı dost bilenlerin asla üzülmeyeceklerini ve onlar için herhangi bir korkunun olmayacağını haber vermiştir (Yunus 10/62-63).

Ruh sağlığı için diğer bir tavsiye de namazdır. Hz. Peygamber onun göz aydınlığı olduğunu belirtmiştir. Namaz gibi bir ibadetin ruhu ferahlattığına işaret etmiştir. Çünkü namazda kalbi ferahlatan ve güçlendiren, neşe ve manevi zevke boğan bir özellik vardır. Namazda kalp, Allah ile ilişki kurar, O'na yakın olur. Bu yönüyle namaz baştan sona Allah'ı tekbir, tezkir ve tesbihtir. Bu da günde beş defa ruhen yücelmek için kişiye şah damarından daha yakın olanın huzurunda durma anlamına gelmektedir.

Hz. Muhammed (s.a.v.) keder, üzüntü, gam ve hüznün tedavisi konusunda tavsiyelerde bulunmuştur. O, üzüntülü durumunda şöyle derdi:

“Yüce ve yumuşaklık sahibi olan Allah’tan başka ilah yoktur. Yüce arşın Rabbi olan Allah’tan başka ilah yoktur. Yedi kat göklerin, yeryüzünün ve Yüce arşın Rabbi olan Allah’tan başka ilah yoktur.” (İbn Kayyım, 1990, s.407).

Son Peygamber kendisini üzen bir durumla karşılaştığında gökyüzüne bakar ve “Ey büyük Allah’ım, sen her türlü noksanlıktan uzaksın” derdi (İbn Kayyım, 1990, s.408). Onun inancındaki sebatı, Allah’a bağlılığı, ibadete düşkünlüğü, tövbe ve istiğfarı (Çağrı, 2005, s.444) mü’minler için örnek olup ruh sağlığı açısından göz önünde bulundurulması gereken çok önemli özelliklerdir.

Hz. Peygamber kendisini üzen ve kedere sevk eden bir durumla karşılaştığında namaza sığınır (İbn Kayyım, 1990, s.410). Yine üzüntü ve kedere artan kimse için bol şekilde “La havle vela kuvvete illa billah” (güç ve kuvvet ancak Allah’tandır) sözünü söylemeyi tavsiye etmiştir ve bu sözün cennet hazinelerinden biri olduğunu belirtmiştir (İbn Kayyım, 1990, s.411).

Üzüntüyü gidermesi açısından bu manada hadis kaynaklarında çokça malumat bulunmaktadır (İbn Kayyım, 1990, s.409). Burada hayatın ancak Allah’ın güç ve kudretinde olduğu vurgulanmış ve insanın o gücü tanıması ve hatırlaması vurgulanmıştır.

Bu hayatın imtihan ve musibetlerle karşılaşma yeri olduğunu Resûlullah’a öğreten tek merci Kur’ân-ı Kerim olmuştur. Onun şahsında bütün bir insanlık bela ve musibetlere karşı çok sayıda ayetle uyarılmıştır. Kur’ân, hayatın imtihan ve fitnelere karşı sabırla mukavemet gösterme yeri olduğunu öğretmiştir. Yüce Allah, zaman zaman kullarının çeşitli vasıtalarla denendiğini haber vermiştir: “Andolsun ki sizi biraz korku ve açlık; mallardan, canlardan ve ürünlerden biraz azaltma (fakirlik) ile deneriz. Sabredenleri müjdele!” (Bakara 2/155).

Bu manada ruhi yönden bir hastalığa bulaşmış olan kimseye tavsiye edilecek en büyük husus Allah’ı anmasıdır, onu zikretmesidir. Hasta kişinin Allah’ın kendisini işittiğini, gördüğünü bilmesi ve duasına icabet edeceğine tam iman etmesi büyük bir manevi tedavi olacaktır. Böyle bir tedavi yöntemi, hastaya en büyük moral kaynağı olacaktır.

Tecrit, soyutlanma ya da insanlardan uzak durma, hasılı karantina uygulaması sırasında insanın yapacağı en büyük amel Rabbiyle irtibat halinde olmasıdır. Bu da İslami literatürde zikir olarak bilinen husustur. Resûlullah günde yüz defa istiğfar

ettiğini haber vermiştir (Müslim, “Zikir”, 42). Bunun ruhi tedavinin yanı sıra bedeni ıstırapların hafiflemesine de katkısı olacaktır. Zira Kur'ân tilavetini dinleyen hastaların acılarının hafiflediği bilinmektedir.

Hz. Muhammed (s.a.v.) korku ve uykusuzluğa karşı da bazı dualar tavsiye etmiştir ki bunlar hadis kaynaklarında anlatılmıştır (İbn Kayyım, 1990, s.418).

İnsanın kendi sağlığına sahip çıkması, bunun kıymetini bilmesi konusunda Hz. Peygamber, şu sözü söylemiştir: “İki nimet vardır ki insanların çoğu bundan habersizdir. Bunlar sağlık ve boş vaktidir.” (Buhari, Rikak, 1; Tirmizi, Kitabü'z-Zühed, 1). O, bu sözlerle kişinin sağlığı konusunda dikkatli olmasını ve bunun farkında olmasını istemiştir. Sağlığın büyük bir nimet olarak bilinmesini arzu etmiştir. Ayrıca ağız ve diş sağlığından tedavide bitki kullanımına, sağlık için el yıkamadan beden temizliğine, hacamatla tedavi olmaktan karantina uygulamasına kadar sağlıkla ilgili birçok konuda yönlendirmede bulunmuştur (Köycü, 2015, ???).

Onun bu minvaldeki sözleri tıbbın ve sağlık bilincinin gelişmesine katkı sağlamıştır. Nitekim bir bedevi, Hz. Peygamber'e gelip, “Namaz kıldıktan sonra Allah'tan ne isteyeyim” diye sorunca, Hz. Peygamber, “Sağlık iste!” buyurmuştur. Adam sorusunu tekrarlayınca Hz. Peygamber “Hem dünyada ve ahirette sağlık iste!” demiştir (İbn Kayyım, 1990, s. 426).

Sonuç

İslam insanın her açıdan sağlıklı ve huzur içinde yaşamasını istemiştir. Son Elçi'nin hadislerinde sağlıklı yaşama dair çokça malumat olup o bunları Müslümanların günlük hayatlarında dikkat etmesi gereken hususlar olarak belirtmiştir. İnsanın hastalığa yakalanmasını Allah'ın bir taktiri olarak ifade etmiş ve hastalığa şifa aranması gerektiğini özellikle bildirmiştir.

Hz. Muhammed (s.a.v.) günümüzde önemi daha da artan koruyucu hekimlik hususunda bazı sözler söylemiş, insanın hastalıktan önce sağlığın kıymetini bilmesi gerektiğini ifade etmiştir. İnsanların çoğunun sağlıklı oldukları zamanlarda bunun kıymetinden bihaber olduklarını söylemiş, bunun en büyük nimet ve servetlerden biri olarak bilinmesini istemiştir.

Yeme-içme noktasında bazı tavsiyelerde bulunan Hz. Muhammed, vücut ciyetiyle sağlıklı olacak bir yaşamı iki cümlede özetlemiştir. Bunlar az yemek ve acıkmadan yememektir. Bunun yanında üzüntü, keder gibi rahatsızlıkların tedavisi için Allah inancını göstermiştir. Mü'minler açısından Allah'a ve O'na yönelmenin en önemli göstergesi olarak namazı işaret etmiş, ruhen sağlıklı kalmanın yolunu Allah

inancına bağlamıştır. Onun hayatına dair bize ulaşan bilgilerde inancındaki sebatı, Allah'a bağlılığı, ibadete düşkünlüğü, tövbe ve istiğfar konusundaki titizliği dile getirilmiş, bunlar ruhen ve manen sağlıklı olma yolunda örnek alınacak hususlar olmuştur. İnsanlık var oldukça bu ilkeler, istifade edebilenlere yol gösterecek ve sağlıklı bir yaşama yolunda yardımcı olacaktır.

Resûlullah'ın sağlığa, tıbbı ve tedaviye dair sözleri, yönlendirmeleri ve tavsiyeleri bir doktor gözü ile ele alınırsa, bunların koruyucu, tedavi edici, sağlığın önemsenmesi gerektiği hususunda olduğu ve o günün insanı tarafından dikkate alınması için önemli bilgiler olduğu görülür. Bugün tıbbın geliştiği bir dönemde dahi insanlar bu sözlerden istifade etmekte, özellikle onun ruhi hastalıklara karşı ortaya koyduğu reçetelerin çağlar boyunca canlılığını koruyacağı muhakkaktır. Çünkü bu hususta en büyük ve en önemli reçeteyi son Peygamber olma kimliğiyle sunmuştur. Onun gönderiliş gayesi dünya ve ahiret mutluluğunu insanoğluna temin etmektir. Dünya hayatındaki mutluluk aynı anda sağlıklı bir beden ve ruha sahip olmakla ilişkilidir.

Teknoloji, sanayi ve bilişim araçlarının geliştiği bir dünyada insanlar daha fazla hastalık ve zorluklarla karşılaşacaktır. Bir taraftan kimyasal artıkların insan bedene verdiği zararlar, diğer taraftan insanları sanal aleme iten teknoloji daha farklı hastalıkların zuhuruna kapı aralayacaktır. Böylece insan yeni musibet ve imtihanlarla karşı karşıya gelecektir. Çünkü gittikçe daha fazla üreten ve ürettikçe de tabiatdaki dengeyi daha da bozan bir anlayışla karşı karşıyayız. İhtiyacından çok fazlasını üreten kapitalist sistem dünyayı kirletmeye devam edecektir. Bu kirliliğin, insanın kimyasının bozulmasının ve bedenlerle birlikte ruhları da ifsad edecek gelişmelerin karşısında duracak olan tek fikir ve akım fitrat dini olan İslam'dır.

Resûlullah'ın söylemleri ta ilk günde olduğu gibi canlı olarak karşımızda durmaktadır. İnsana zarar veren ne olursa olsun onu engellemek bu dinin doğasında mevcuttur. Son Elçi bunu öncelemiş, can taşıdıktan sonra hayvan ya da bitki de olsa korunması gerektiğini izah etmiştir. Bu yüzden ihtiyaç kadarını üretmeyi zihinlere zerk etmeye çalışan din-i mubin-i İslam, bütün insanlık için yaşanabilir bir dünyanın esaslarını on dört asır önce gözler önüne sererken asıl hedefinde insanın beden ve ruhen sağlığı olmuştur. İşte Son Nebi'nin 23 yıllık hayatında vurguladığı hakikatler, insanlığı selamet (sağlık) sahilinde tutmak için sarf edilen çabadan başkası değildir.

Kaynakça

- Atmaca, V. (2010). Hadislerde hastalık ve sağlık anlamında kullanılan genel kavramlar. *Hadis Tetkikleri Dergisi*, 8(1), 91.
- Buhari. (2008). *Sahih (Muhtasar)*. (trc ve tahrir. H. Akın), İstanbul:Polen yayınları.
- Çağrı, M. (2005). Muhammed. *Türkiye Diyanet İslam Ansiklopedisi* içinde (Cilt. 30, s. 444-446). İstanbul.
- Çınar, M. (2018). *İnsan ve peygamber olarak Hz. Muhammed*. İstanbul: Beyan Yayınları.
- Ebu Davud. (2015). *Sünen*. (Trc. A. Parlıyan), İstanbul.
- Emanet, S. (2005). *Koruyucu sağlık hizmetlerinin Kur'ânî Ölçüleri*. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Hamidullah, M. (1991) *İslam Peygamberi*. (trc. S Tuğ), İstanbul: İrfan Yayıncılık.
- İbn Hacer, A. (2007). *Fethu'l-barî bi şerhi sahihi'l-Buhârî*. (Cilt: 1-7), (trc. B. Eryarsoy). İstanbul: Polen Yayınları.
- İbn Kayyım el-Cevziye, (1990). *Zadü'l-Mead Resûlullah'ın yolunda*. (Cilt: 1-7), (trc. V. Akyüz ve dğr). İstanbul :İklim Yayınları.
- İbnü'l-Esir, (1970). *Üsdü'l-gâbe fi ma'rifeti's-sahâbe*. (Cilt: 1-7).
- Kadıoğlu, H. H., Aydın, İ.H. veYazıcı, E. B. (2006). Dini ve tıbbi açıdan sünnet. *Atatürk Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 25.
- Kahraman, A. (2012). Tedavi. *Diyanet İslam Ansiklopedisi* içinde (Cilt. 40, s. 254-255). İstanbul.
- Köycü, E. (2014). Tarihten günümüze insan sağlığının korunması ve Tıbb-ı Nebevî'de karantina uygulamaları. *Uluslararası Tıbb-ı Nebevî Kongresi Bildiriler kitabı* içinde (s.322), 24 - 25 Haziran, 2014 Ankara.
- Köycü, E. (2015). Peygamberimiz Hz. Muhammed (s.a.v)'in insan sağlığının korunmasında tavsiye ettiği modern tıpta da uygulanabilecek bazı tedavi yöntemleri. *Adana 2015 Uluslararası İslam & Tıp (Tıbb-ı Nebevî) Kongresi Bildirileri*, 7-10 Ekim 2015.
- Müslim, E. M. (1992). *Sahih*. (Cilt. 1-3) (nşr. M. F. Abdülbakî), İstanbul: Çağrı Yayınları
- Taberî, E. (1987). *Tarihu'r-rusûl ve'l-mülûk*. (Cilt. 1-5), Beyrut: Dâru'l-Kütübi'l-İlmiyye.
- Tirmizî, E. (1992). *Sünen* (Cilt. 1-5). İstanbul: Çağrı yayınları.
- Uçar, İ. (2017). Hz. Peygamber zamanında Medine'de ortaya çıkan hastalıklar ve tedavi yöntemleri. *Pamukkale Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 4(8), s. 196-218.
- Ya'kübî, A. (ts.). *Tarih*. (Cilt: 1-2), Beyrut.