

# Ebû Zeyd el-Belhî'nin (850-934) "Beden ve Ruh Sağlığı" Eseri Bağlamında Birey ve Toplum Yaşamı Üzerine Ortaya Koyduğu Koruyucu Hekimlik Önerileri

## Protective Medical Recommendations on Individual and Social Life in the Context of Abu Zayd al-Balkhi's (850AD-934AD) "Body and Mental Health"

Osman MUTLUEL<sup>a</sup>

<sup>a</sup>Pamukkale Üniversitesi  
İlahiyat Fakültesi,  
Felsefe ve Din Bilimleri Bölümü,  
İslam Felsefesi ABD,  
Denizli, Türkiye

Received: 01.07.2022

Received in revised form: 16.08.2022

Accepted: 17.08.2022

Available online: 25.10.2022

Correspondence:

Osman MUTLUEL  
Pamukkale Üniversitesi  
İlahiyat Fakültesi,  
Felsefe ve Din Bilimleri Bölümü,  
İslam Felsefesi ABD,  
Denizli, Türkiye  
osmanmutluel@gmail.com

**ÖZ** Bu çalışmada İslam felsefesi içinde yetişmiş filozoflardan Ebû Zeyd el-Belhî'nin kaleme aldığı ve Türkçeye "Beden ve Ruh Sağlığı" olarak tercüme edilen "Mesâlihu'l-Ebdân ve'l-Enfûs" adlı eserinde ortaya koyduğu sağlık tavsiyeleri üzerinde durulacaktır. Filozof, bu eserinde ortaya koyduğu sağlık tavsiyelerini iki ana başlık altında ele almıştır. Bunlardan birincisi hasta olmamak için alınması gereken önlemler olarak ifade edebileceğimiz koruyucu hekimliktir. Koruyucu hekimliğe rağmen insanların hasta olması durumunda da uygulanması gereken tedavi yöntemlerini de bu bölümde ele almıştır. İkinci bölümde ise ruh sağlığı olarak ifade edilen öfke, korku, vesvese ve iç konuşma ile üzüntünün nedenleri üzerinde durmuştur. Ayrıca kaybedilen ruh sağlığının tekrar nasıl kazanılacağı konusu da ele alınmıştır. Belhî'nin hem vücut sağlığı üzerine ve hem de ruh sağlığı üzerine ortaya koyduğu görüşleri çerçevesinde kendinden önce yaşamış ve özellikle ruh sağlığı alanında eser vermiş olan Ebû Bekir er-Râzî'nin kaleme aldığı et-Tıbbu'r-Rûhânî adlı eseri ile Kindî'nin yazdığı "Defu'l-Ahzân" adlı eserlerinde ifade ettikleri tavsiyeleri de göz önünde bulundurularak kıyaslamalar yapılacaktır. Ayrıca çalışmada Belhî'nin hem koruyucu hekimlik hem de ruh sağlığı açısından ortaya koyduğu görüşlerinin bu dönemde geçerli olup olmadığı araştırılacak ve isabet ettiği konular ile bu gün artık doğru kabul edilmeyen görüşleri de ortaya konulmaya çalışılacaktır. Çalışmanın sonuç bölümünde de genel bir değerlendirme yapılarak Belhî'nin görüşlerinin tutarlı olup olmadığı ortaya konulmaya çalışılacaktır.

**Anahtar Kelimeler:** İslam Felsefesi; Ebû Zeyd el-Belhî; beden ve ruh sağlığı; koruyucu hekimlik; tıp

**ABSTRACT** In this study, the health recommendations of Abu Zayd al-Balkhi, one of the philosophers trained in Islamic philosophy, in his work titled "Mesâlihu'l-Ebdân ve'l-Enfus," written and translated into Turkish as Body and Mental Health, will be emphasized. The philosopher has dealt with the health recommendations he put forward in this work under two main headings. The first is preventive medicine, which we can express as the measures not to be sick. In this section, treatment methods that should be applied in case people are sick despite preventive medicine are also discussed. In the second part, he focused on the causes of anger, fear, vehement, inner speech, and sadness expressed as mental health. In addition, the issue of how to regain lost mental health was also discussed. Within the framework of Balkhi's views on both physical health and mental health, comparisons will be made with the work of Abu Bakr Razi. He lived before al-Balkhi and wrote books, especially on mental health, and the recommendations expressed by Kindi in his works "Defu Al-Ahsan." In addition, the study will investigate the current equivalents of Belhî's views in terms of preventive medicine and mental health, and the issues he has hit and his views that are no longer accepted as true today will be tried to be revealed. In the conclusion section of the study, a general evaluation will be made to determine whether Balkhi's views are consistent.

**Keywords:** Islamic Philosophy; Abu Zayd al-Balkhi; physical and mental health; preventive medicine; medicine

**EXTENDED ABSTRACT**

Abu Zayd al-Balkhi was born in Balkh in 849 and received his primary education in his village. He then went to Baghdad, where he studied philosophy and other religious sciences, medicine, geography, mathematics, literature, and natural sciences for eight years. He lived during the formative years of Islamic philosophy and was a student of the first Islamic philosopher, al-Kindi. After completing his education, he returned to Balkh, trained students, and wrote works in different fields. The most famous one of the students was Abu'l-Hasan al-Amiri (d. 992). He realized the understanding of human health as only spiritual health, expressed in the book *Defu'l-Ahzan* written by Kindi, who lived before him and was also his teacher. The book *al-Tibb ar-Ruhani* (Book of Spiritual Medicine), reported by Abu Bakr Razi, was incomplete. He eliminated this deficiency in his book called *Masalih al-Abdan wa al-Anfus* (Sustenance for Body and Soul). From this point of view, it has changed the health understanding of the period in which he lived. Thus, it was understood that human health could not be built solely on mental health, emphasizing that a healthy person should be mentally and physically fit. In this respect, Balkhi stressed that a healthy person should be considered in terms of physical and mental health. In this understanding of health theorized by Balkhi, there are precautions that people should pay attention to in their lives in order not to be physically diseased. These diligences are necessary for someone and their own family and must be maintained for a lifetime. It is the first stage of Balkhi's recommendations for protecting physical health, which today can also be referred to as "preventive medicine or medicine". At this stage, man must know himself physically, spiritually and temperamentally. Thus, the person develops a conscious protection shield to protect his health. In this way, the person starts by strengthening his body and gaining resistance. On the other hand, Balkhi states that one should not be satisfied with gaining only physical strength, and at the same time, one should keep one's environment clean starting from the settlement where one lives. Because a lousy ambience creates an environment that invites various diseases, for this reason, Balkhi recommends that the house where man lives should have features that are expressed as a kind of sheathing today, protected against heat and cold, resistant to wind and other natural disasters. According to Balkhi, spiritual health is the second stage of a person's well-being. In this respect, just as it is necessary to protect physical health, it is essential to take some measures to protect health in mental terms. Among these measures, it is required to recognize what mental disorders are, control the anger that arises in the person, and take measurements of fear and panic that occur at various times. In the same way, not being in sadness means that one should avoid talking to oneself and get rid of the anxiety. It is seen that Balkhi expressed during his life that his recommendations to protect the physical and mental health of the person overlap with the suggestions and recommendations that should be made for today's medicine. However, development of the science of medicine and the increase in the information about the human body, it can be stated that his advice remains superficial due to the invention and development of various electronic devices. In this respect, when we assess according to the age of Balkhi, both physical and spiritual advice and the importance and innovation of the treatment forms will be better understood.

**E**bû Zeyd el-Belhî 849 yılında Belh'e bağlı Şamistiyan köyünde doğdu. İlk derslerini bu köyde babasından aldı. Gençlik yıllarında katıldığı bir hac kabileşi ile içindeki ilim öğrenme arzusunu gerçekleştirmek için Irak'a gitti ve Bağdat'ta sekiz yıl kalarak öğretimini tamamladı. Bu dönemde hayatını yön veren en önemli hadise Kindî ile tanışması oldu. Kindî'den felsefi ilimleri okudu. Aynı zamanda dini ilimler ile tıp, coğrafya, matematik, edebiyat ve tabiat ilimlerinde de alanında söz sahibi hocalardan dersler aldı.<sup>1</sup> İlim tahsilini bitirdikten sonra Belh'e geri dönen el-Belhî, 934 yılında vefat etti. Belh'te kaldığı süre içinde birçok öğrenci yetiştirdi. Bu öğrencileri arasında en meşhuru *Ebu'l-Hasan el-Âmirî* (ö. 992)'dir.<sup>2</sup>

İbn Nedim, Belhî'yi Soy Bilimciler, Tarih ve Edebiyatçılar arasında zikreder<sup>3</sup> ve onu, "Kadim ve son döneme ait birçok ilimde üstün biriydi. Tasniflerinde ve teliflerinde felsefecilerin yolunu takip etti. Ancak o, ediplere daha çok benzer ve onlara daha yakındır. Bu yüzden ona kitabın bu kısmında yer verdim"<sup>4</sup> ifadesi ile tanıtır.

İbn Nedim, Belhî'nin yazdığı kitaplardan 42'sinin ismini zikreder.<sup>5</sup> Bu kitaplardan sadece ikisi bu gün elimizdedir. Bunlar, makalemize konu olan ve Türkçeye *Beden ve Ruh Sağlığı* olarak tercüme edilen *Mesalihü'l-Ebdân ve'l-Enfus* ile coğrafya ilmine dair yazdığı *Suvâru'l-Ekâlim*'dir.

<sup>1</sup> İlhan Kutluer, "Belhî, Ebu Zeyd", *TDV İslam Ansiklopedisi*, İstanbul, 1992, c. 5, s. 412.

<sup>2</sup> Mahmut Kaya, "Âmirî, Ebu'l-Hasan", *TDV İslam Ansiklopedisi*, İstanbul, 1991, c. 3, s. 68-72.

<sup>3</sup> İbn Nedim, *el-Fihrist*, çev. Mehmet Yolcu-Sabri Türkmen-M. Salih Arı-Selahattin Polatoğlu-Furkan Halit Yolcu, Çıra Yayınları, İstanbul 2017, s. 345-346.

<sup>4</sup> İbn Nedim, *el-Fihrist*, s. 345.

<sup>5</sup> İbn Nedim, *el-Fihrist*, s. 345-346.

Belhî insanların vücut sağlığını beden ve ruh sağlığı birlikteliğinde görür. Bu açıdan bu görüşü ile diğer İslam filozoflarından ayrılır. Çünkü Belhî'den önce yazılan ve Kindî'nin kaleme aldığı *Risâle fi Def'i'l Ahzân (Üzüntüden Kurtulma Yolları)*<sup>6</sup> ile Râzî'nin kaleme aldığı *et-Tıbbu'r-Ruhânî*<sup>7</sup> kitapları genelde ruh sağlığı üzerine yazılmış kitaplardır. Bu kitaplarda beden sağlığından söz edilmez.

Belhî bu kitabında koruyucu hekimliği iki ana başlık altında inceler. Bunlar, beden ve ruh sağlığını korumadır. İnsan her iki yönden kendini koruduğu takdirde sağlıklı sayılır. Bu düşünceden hareketle Belhî'nin ortaya koymaya çalıştığı koruyucu hekimlik, çeşitli alt başlıklara ayrılarak anlaşılır hale gelmiştir. Bunlar; insanın kendini ve mizacını tanıması, barındığı yerin özellikleri, yiyecek ve içeceklerde mizaca göre dikkat edilmesi gereken hususlar, cinsel hayatı düzenlemek, uyku vakitlerini iyi ayarlamak, beden ve yaşam alanlarının temizliğine dikkat etmek, beden için fiziksel egzersizlere önem vermek, eğer bütün bu koruyucu hekimlik esaslarına rağmen kişi hasta olmuşsa tedavisini yapmak ve ruh sağlığını korumaktır.

## BEDENSEL AÇIDAN YAPILMASI GEREKEN KORUYUCU HEKİMLİK

Belhî hayatın sürekli değişim üzerine kurulu olduğu gerçeğinden hareketle özellikle insan sağlığının da bu değişimden etkilendiğini belirtir. Bu itibarla insanın yaşadığı coğrafya, yaşadığı çevre, yedikleri ve içtikleri, hareket tarzı gibi günlük yaşamında uyum içinde olmasından yana bir tavır takınır. Bu uyum ortadan kalktığı veya sekteye uğradığı zaman beden çeşitli hastalıklarla karşı karşıya kalır. Bu durumda Belhî, insanda ortaya çıkan hastalığın ilaçla tedavisini tavsiye eder. Çünkü Belhî'ye göre insanın içinde bulunduğu doğal denge bozulduğunda, bozulan organların eski haline gelmesi ve tekrar denge içinde olabilmesinin çaresi ilaçla tedavidir. Belhî insanın dengede yaşamasını şöyle ifade eder:

*“İnsanın faydalı olan şeyleri elde etmesi ve zararlı olanlardan kaçınması için aracı, kendi ruhu ve bedenidir. Bu ikisinin sağlam ve sağlıklı olmasıyla insanın bu hususta gerekli olan şeylere ulaşmasının yolu açılır. Zaten insanın bu ikisinden başka sahip olduğu bir şey yoktur. Ruh ve beden insanın varlığının iki boyutu ve bu dünyadaki varlık sebebidir. Bu yüzden akıllı olan her insanın görevi bu ikisinin sağlık ve selameti için ciddiyetle çalışmak, buna önem vermek, onlara sıkıntı veren, büyük zararlara sebep olan rahatsızlıkları; hastalık ve illetleri uzaklaştırmaktır. İnsanın öğrenerek ve uygulayarak ruh ve beden sağlığını kazanacağı bilgilerden kendisini mahrum etmemesi, bu bilgileri ve uygulamasını en önemli işlerden sayması gerekir.”<sup>8</sup>*

Belhî, bu dengenin önce insanın kendini ve mizacını tanıması ile başlayacağını önemle vurgular.

## İNSANIN KENDİNİ VE MİZACINI TANIMASI

Hipokrat'la (M.Ö. 460-370) başlayan ve Galen (M.Ö. 200) ile ön plana çıkan mizaç teorileri, Empodokles'in ortaya koyduğu ve var olan şeylerin dört elementten oluştuğu fikrini temsil eden anasır-ı erbaa (dört unsur) olarak adlandırılan hava, su, toprak ve ateşten oluşur. Bu görüşe göre varlıklar arasındaki farklılıklar, vücutta bulunan kan, balgam, sarı safra ve sevda (kara safra) olarak adlandırılan ve dört sıvının karışımındaki fazlalık, azlık, ıslaklık ve kuruluk oranındaki farklılıklardan oluşmaktadır.

<sup>6</sup> Kindî'nin kaleme aldığı *Risâle fi'l-Def'i'l-Ahzân* adlı risalenin Türkçe'ye iki tercümesi yapılmıştır. Bunlardan birincisi, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınevi tarafından yayınlanan ve Mustafa Çağrıncı'nın tercümesidir. Diğeri Mahmut Kaya tarafından tercüme edilen ve Klasik Yayınları tarafından neşredilen *Kindî: Felsefi Risaleler* kitabının içindedir. Bk. Kindî, *Üzüntüden Kurtulma Yolları*, (çev.), Mustafa Çağrıncı, TDV Yayınları, İstanbul, 2009; Kindî, “Üzüntüyü Yenmenin Çareleri” *Felsefi Risaleler*, (çev.), Mahmut Kaya, Klasik Yayınları, İstanbul, 2013, s. 295-312.

<sup>7</sup> Bk. Ebu Bekir Zekeriyya er-Razî, *Tıbbu'r-Ruhânî/Ruh Sağlığı*, (çev.), Hüseyin Karaman, İz Yayıncılık, İstanbul, 2008.

<sup>8</sup> el-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, (ter), Muhammet Uysal, Endülüs Yayınları, İstanbul, 2019, s. 40-41.

İşte bu dört sıvının doğru karışımı sağlıklı olma anlamı taşıırken bu sıvılardaki eksiklik veya fazlalık beden dengesinin bozulması anlamı taşımakta ve hastalıklar ortaya çıkmaktadır.<sup>9</sup>

Belhî ister tabii olsun isterse insan yapımı ev gibi suni olsun her şeyin korunması gerektiğini ifade eder. Çünkü ona göre bu koruma olmazsa her şey bozulma ile karşı karşıya kalır. Bu açıdan insan önce eşyanın hakikatini bilmeli ve aşırılıklardan uzak durmalıdır. Çünkü insanın fazla yeme, cinselliğe düşkünlük gibi konularda aşırı hareket etmesi hemen tesirini gösteren bir durum değildir. Bu açıdan bu aşırılıklar belli bir zaman dilimi içinde kendini gösterir ve insan vücudunu yıpratır. Bu durum ya aniden büyük bir hastalık olarak ortaya çıkar ya da beden gücsüz düştüğü ileri yaşlarda kendini gösterir. Aynı şekilde insan kendini tanır ve bedenini korumak maksadıyla çeşitli önlemler alırsa, vücut azar azar kendini kuvvetlendirecek ve zamanla karşı karşıya kaldığı çeşitli hastalıklardan çabucak kurtulacak ve ihtiyarlık döneminde de vücudu daha zinde ve canlı olacaktır.<sup>10</sup> Ancak bu etki, yıllar içinde olacağı için insan uzun yıllar bu bilinç ve farkındalıkla yaşmalıdır.<sup>11</sup>

Bu açıdan Belhî, yeryüzündeki tüm varlıkların dört şeyden yaratıldığını belirtir. Bunlar; tabiatı sıcak ve kuru olan, insan bedeninin zahir ve batın tüm organlarını büyüten ve geliştiren ateş; tabiatı sıcak ve nem olan ve organlarının boşluklarında bulunan, nefesle insanın içinden çıkan hava; tabiatı soğuk ve nem olan, damarlarında ve bedeninde akıcı olarak bulunan kan, safra ve balgam şeklinde bulunan su; tabiatı soğuk ve kuru olan, vücudun kemik gibi sert olan kısımlarında bulunan topraktır.<sup>12</sup>

Belhî mizaç teorisi açısından Antik Çağ anlayışı çerçevesinde hareket eder. İnsanın maddi unsurları anasır-ı erbaa'nın karışımı ile oluşurken mizaçlar da ahlât-ı erbaa olarak isimlendirilen kan, safra, sevda ve balgam sıvılarının azlık veya çokluğuna göre şekillenir. Ancak insan sağlığı için bu dört sıvının doğru oranda olması gerekir.<sup>13</sup> O bu konuda şu uyarıyı yapar:

“İnsanın yaratılışı ve organlarının oluşturulması hakkındaki anlattıklarımız, varlığını devam ettirmek için insanın bazı şeylere ihtiyaç duyduğunun delilidir. Bu şeyler, yaşamak için teneffüs edeceği hava, besleneceği yiyecek ve içecek, neslini devam ettireceği cinsel ilişki, uykusuz kalındığında ğarîzî nemliliği yok edecek olan yorgunluğu alarak bedeni rahatlatan uyku ve bunları takiben zikredeceğimiz hayata eşlik eden başka şeylerdir. Bu konudaki yönetim en değerli ve elverişli yolla olduğu durumda beden, hayatı ve varlığı devam ettiği müddetçe sıhhat ve selâmet bulur. Fakat bu yönetim gerektiği şekilde icra edilmezse, beden acı ve hastalıklara karşı direnç göstermesinden emin olunamaz.”<sup>14</sup>

Sonuç olarak Belhî'ye göre, beden sağlığını koruma konusunda insanın yapması gereken en önemli şey, kendi mizacına göre hem beslenmesini hem de günlük aktivitelerine dikkat etmesidir. Ayrıca Belhî, beden ve ruh sağlığı birlikteliği olduğu zaman sağlıklı bir insanın ortaya çıkacağını ifade eder. İşte Belhî'nin beden ve ruh sağlığını koruma konusunda yaptığı bu tavsiyeleri aşağıda başlıklar halinde incelenecektir.

<sup>9</sup> Harun Kuşlu - Metin Aydın, “Galen Düşüncesinde Mizacın Ahlaka Tesiri”, *İslam Düşüncesinde Mizaç Teorileri*, (ed), M. Zahit Tiryaki - Kübra Bilgin Tiryaki, Nobel Yayınları, İstanbul, 2016, s. 9-24; Müfit Selim Saruhan, *İslam Filozofları ile Ruhsal Tıp*, Fecr Yayınları, Ankara, 2021, s. 35-38.

<sup>10</sup> el-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 47.

<sup>11</sup> el-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 48.

<sup>12</sup> el-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 50-51.

<sup>13</sup> el-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 50-51

<sup>14</sup> el-Belhî, *Mesalihu'l-Ebdan ve'l-Enfus, Beden ve Ruh Sağlığı*, (çev), Nail Okuyucu - Zahit Tiryaki, (ed), Ferruh Özpilavcı, Türkiye Yazma Eserler Kurumu Başkanlığı, İstanbul 2012, s. 30.

## İSKÂN EDİLECEK ÇEVRENİN DÜZENLENMESİ

Belhî, insanın kendi mizacını tanimasından sonra önemsenmesi gereken ikinci aşamanın yaşadığı çevrenin düzenlenmesi olarak adlandırılabilir ve insanın hayatını devam ettirebilmesi için zorunlu gördüğü etkenlerden olan yerleşim yerleri, sular ve hava kalitesi üzerinde durur. Çünkü o, insanın dört maddeden yaratılmış olmasından dolayı, hayatta kalmak ve beslenmesini gerçekleştirebilmek için bu maddelerden her birinden yeterli miktarda pay alması gerektiğini ifade eder.<sup>15</sup> Ayrıca ona göre insanların güzel bir çevrede yaşaması neticesinde bedenlerinde, boylarında, renklerinde, dillerinde ve ahlaklarında olumlu farklılıklar ortaya çıkar. Çünkü örneğin toprağın sağlıklı ve bozulmamış olması neticesinde yetişen bitkilerle beslenen insanlar, sağlıklarını daha kolay korurlar. Belhî bu konunun önemini şöyle ifade eder:

*“Bu üç şeyin her birinde en iyi olan da en kötü olan da, en üstün olan da en düşük olan da bulunur. Bu durumda bir toprak başka bir topraktan daha besleyici ve daha iyi olabilir, bir su başka bir sudan daha tatlı ve daha hafif olabilir, bir hava başka bir havadan daha ince ve daha saf olabilir. Bu asıllardan yaratılmış insanların tabiatlarında da bu türden üstünlükler vaki olur. Öyle ki, bazı yerlerde yaşayan insanların vücutları daha sıhhatli, daha kuvvetli, daha güzel ve huyları daha yumuşak, ömürleri daha uzun olabilirken başkaları bu niteliklerin aksi özellikler gösteriyor olabilir. Bunların hepsi bu üç asılda mevcut farklılıklar sebebiyledir. Bu asılların en üstün olanları, insan sınıflarının en üstün olanlarını ortaya çıkaranlardır, en düşük olanları ise insan sınıflarının en düşük olanlarını ortaya çıkaranlardır.”<sup>16</sup>*

Belhî, yerleşim yerlerini toprak, konum ve güneş alması yönüyle değerlendirir ve insanın sıhhati açısından oturulacak mekânın şu şartları taşımasını tavsiye eder:

- İskan edilecek toprak temiz ve kirlenmemiş olmalıdır.
- Seçilecek yerleşim yerinin havasının hareket edebilmesine imkân sağlayacak tepelerde ve dağların eteklerinde olmalıdır. Konum olarak alçak ve çukur yerleşim yerlerinden kaçınılmalıdır.
- Seçilen mekân güneş alabilen bir konumda olmalıdır.
- Yerleşim yerinin suyu tatlı, içimi hafif ve güneş gören, hızlı ve sert akıntılı akarsu konumunda olmalıdır.
- Yerleşim yeri olarak seçilen bölgede, çevre kirliliği olmamalı, kokusu bozuk, yapısı değişmiş su yataklarından uzak durulmalıdır.

Filozofa göre bu sayılan özelliklere sahip bir yerleşim yerinde yaşayan insanlar, “bedenleri sıhhatli, cisimleri güçlü, mizacı ve ahlakları güzel olur.”<sup>17</sup>

Belhî, insanların yaşadıkları toprakları vatan edindiklerinden dolayı yukarıda sayılan ve olması gereken özellikler olmasa bile oradan ayrılmak istemediklerini belirtir. İnsanların kötü bir çevrede yaşamak zorunda kaldıklarında o alanların ıslah edilmesi için gayret sarf etmeli, suyu kötü ise iyi ve yumuşak su bularak oraya getirmeli, çeşitli tesisler kurarak havasını ve suyunu temizleme yoluna gitmelidir. Bu konu günümüzde devletlerin en önemli konularından biri haline gelmiştir. Özellikle Kalkınma Bakanlığı'nın On Birinci Kalkınma Planı çerçevesinde ele aldığı Su Kaynakları Yönetimi ve Güvenliği alanında hazırlanan raporda da üzerinde önemle durulan bir konudur.<sup>18</sup> Çünkü yeni bir şehir

<sup>15</sup> El-Belhî *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 59.

<sup>16</sup> El-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 42.

<sup>17</sup> el-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 62-63.

<sup>18</sup> Kalkınma Bakanlığı, “Su Kaynakları Yönetimi ve Güvenliği Özel İhtisas Komisyon Raporu” *Onbirinci Kalkınma Planı (2019-2023)*, Ankara 2018, s. 34-35. [https://www.sbb.gov.tr/wp-content/uploads/2020/04/SuKaynaklariYonetimi\\_ve\\_GuvenligiOzellhtisasKomisyonuRaporu.pdf](https://www.sbb.gov.tr/wp-content/uploads/2020/04/SuKaynaklariYonetimi_ve_GuvenligiOzellhtisasKomisyonuRaporu.pdf) (28/03/2022).

kurmak istendiğinde göz önünde bulundurulması gereken hususların belki de en önemlisi, o bölgeye yakın su havzalarının korunmasıdır.<sup>19</sup>

Ayrıca Belhî, insanların yaşadığı bölgeler sıcak olması durumunda, yaz mevsimlerinde havası daha serin, rüzgâr alan yüksek bölgelere göç etmelerini tavsiye eder.<sup>20</sup>

Belhî, insan hayatında rüzgârların çok önemli olduğunu ifade ederek rüzgârların insan bedenine olumlu veya olumsuz olarak etkileyen önemli bir faktör olması yanında, hayvanlar ve bitkilerin üzerinde de büyük etkileri sahip olduğunu belirtir. Çünkü rüzgâr, geçtiği yerlerin olumlu veya olumsuz mizacını da taşır ve maruz kalan tüm canlılar bu mizacın iyi veya kötü oluşuna göre etkilenir.<sup>21</sup> Belhî, bu durumu rüzgârın tesirinde kalan hamile hayvanların yavrularının cinsiyetini değiştirdiği ve insanların bedenlerinde, güçlerinde ve renklerinde tesir ettiğini ifade eder.<sup>22</sup> Rüzgârın canlı üzerindeki etkileri ve şehir kurarken rüzgârın yönü dikkate alınarak göz önünde bulundurulması gereken kriterler bu gün bile hâlâ tartışılmakta ve bu konuda çeşitli ölçümler yapılması tavsiye edilmektedir. Bu aynı zamanda sağlıklı bir şehir yaşamı için göz önünde bulundurulması gereken önemli bir konudur.<sup>23</sup> Ancak filozofumuzun iddia ettiği gibi hayvanların yavrularının cinsiyetlerinin rüzgâr yoluyla değişimi söz konusu olmadığı tartışma götürmez bir gerçek olarak bilinmektedir.

Filozofumuz rüzgârın bu kötü etkilerinden kurtulmanın yolunu örneğin yaz mevsiminde, şiddetli sıcakları dengeleyen kuzey rüzgârının estiği bir mekânda, kış aylarında da soğğun şiddetini azaltan güney rüzgârlarına uygun bir mekânda ikamet etmeyi tavsiye eder. Aynı şekilde insanın hoş bir esintiye ihtiyaç duyduğu ilkbahar ve sonbahar mevsimlerinde doğudan esen ve gecenin sonunda özellikle seher vaktinde esen saba rüzgârı alan bir mevkide oturmayı tavsiye eder. Filozofumuza göre bu şekilde yaşandığında rüzgârın insan üzerindeki kötü etkisini ortadan kaldırmak mümkündür.<sup>24</sup> Filozofumuza göre kaçınılması gereken rüzgâr Batı rüzgârıdır. Çünkü ona göre bu rüzgâr her şeyi kısırlaştırır.<sup>25</sup>

Filozofumuzun işaret ettiği bu çevresel faktörler, günümüz açısından çevre kalitesi olarak ele alınmakta ve sağlıklı bir yerleşim yerinde bulunması gereken özellikler olarak kabul edilmektedir.<sup>26</sup>

## GİYİM KONUSUNDA YAPILMASI GEREKEN DÜZENLEMELER

Filozofumuza göre bedenın sıhhatini önem veren insan kendini şiddetli soğuk ve sıcaktan koruması gerekir. Çünkü Allah dünyadaki tüm varlıkları, belli bir denge içinde soğuk, sıcak, kuru ve nemli dört temel unsurdan yaratmıştır. Bu denge bozulduğunda hastalıklar ortaya çıkmaya başlar. İşte filozofumuza göre insanın sağlığını ortadan kaldıran ve bu dört unsurda olması gereken dengenin bozulmasının iki ana faktörü vardır. Bunlardan biri insan vücuduna dışarıdan nefes aldığı hava yoluyla gelen bazen de içeriden kaynaklanan sıcak ve soğğun etkileri, diğeri insanın yedikleri ve içtiklerinde sıcak ve

<sup>19</sup> Turgut Cansever, "Sağlıklı Şehirler Kurmak ve Korumak" *Bir Şehir Kurmak Turgut Cansever'le Konuşmalar*, Görüşmecisi, Aynur Can-Mahmut Doğan, Klasik Yayınları, 4. Baskı, İstanbul, 2019, s. 80.

<sup>20</sup> el-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 65-66.

<sup>21</sup> el-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 67.

<sup>22</sup> el-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 68.

<sup>23</sup> Bu konuda yapılmış spesifik bir çalışma için bk: Hakan Baş, İlknur Türkseven Doğrusoy, "Kentsel Açık Alanlarda Yaya Rüzgar Konforunun analizi: İzmir Karşıyaka Çarşısı Örneği", *Megaron Dergisi* 2019, c. 14, sy. 2, s. 240-241.

<sup>24</sup> el-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 68-69.

<sup>25</sup> el-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 70.

<sup>26</sup> Bk. Mehmet İnceoğlu - Ayfer Aytuğ, "Kentsel Mekânda Kalite Kavramı", *Megaron Dergisi*, 2009, c. 4, sy. 3, s. 141.

soğukluğun gerekenden fazla veya az olmasıdır.<sup>27</sup> Bu açıdan filozofumuz, insanın alması gereken önlemleri şöyle sıralar:

a. Soğuk ve sıcaktan kendini korumak için çok aşırı gayret göstermemelidir. Çünkü bu konuda aşırı tedbir alırsa, kendi vücudunu zayıflatmış olur ki bu durumda olan birinin derisi incelmış ve nazikleşmiştir. En ufak bir sıcak veya soğukla karşı karşıya kaldığında hastalanır.<sup>28</sup> Bu, günümüzde bağışıklık kazanma olarak da ifade edilen bilimsel bir durumdur.<sup>29</sup>

b. Barınacağı alanların seçiminde yaz ve kış mevsimine göre hem şekil hem inşaatın yapılışı açısından ayarlamalar yapmalıdır. Duvarlar kalın ve sağlam, rüzgâra açık olmamalıdır. Filozofumuz, bu gün mantolama olarak da ifade edilen ve binanın enerjisini korumanın gerekliliğini *“Duvarlar kalın ve sağlam olduğunda soğuk hava hızlı bir şekilde onun parçalarına nüfuz edip oradan da evin içindeki havayı soğutmaz. Çünkü kalın ve sağlam olan cisim, havanın ona nüfuz etmesini engeller. İnce ve gevşek cismin durumu ise bunun aksidir”* cümlesi ile ifade eder.<sup>30</sup> Bu durum aynı zamanda çevresel faktörlerin insan bağışıklık sistemi üzerinde de etkili olduğu günümüz modern bilim açısından da kanıtlanmıştır.<sup>31</sup>

c. İçinde yaşanılan mekanlar geniş ve tavanları yüksek olmalıdır. Çünkü kapalı mekânlar dar ve alçak tavanlı olursa içinde yanan lambaların ve ocaklardan çıkan duman ve islerin gideceği bir yer olmadığı için insana teneffüs yoluyla zarar verebilecek şekilde evin içinde bulunur.<sup>32</sup> Bu günümüzde belediyelerin imar yönetmeliklerinde karara bağlanmıştır. Örneğin İstanbul Büyükşehir Belediyesi İmar Yönetmeliği İç Yükseklikler bölümünde 8.02 maddesinde *“Genel olarak, iskân edilen katların iç yüksekliği (taban döşemesi üzerinden tavan altına kadar)(2.60) m.’den az olamaz”* ifadesi ile standarda bağlanmıştır. Aynı ifade ile İzmir Büyükşehir İmar Yönetmeliğinde de görmek mümkündür.<sup>33</sup>

d. İçinde oturulacak odalar mümkün olduğu kadar aydınlık olmalıdır. Çünkü filozofumuza göre insan ruhu, aydınlık mekânlarda rahatlar, oradan kuvvet ve canlılık alır. Aksine karanlık ortamlarda yalnızlık ve sıkıntı çeker. Karanlık ortamlarda kalan insanın görme konusunda sıkıntıları ortaya çıkar. Okumak için okuyacağı nesneyi gözüne yakın tutmak durumunda kalır. Bu durum gözün yorulmasına ve zayıflamasına neden olur. Filozofumuza göre ışık ve karanlık dengesi sağlanmazsa o zaman insanın görmesi zayıflar.<sup>34</sup>

e. Odanın sıcaklığı her alanda eşit olmalıdır. Odanın içindeki sıcaklık eşit dağılmamışsa o zaman denge bozulur. Isınmak için ateşe çok yaklaşmak zorunda kalır. Filozofumuza göre bu durum hastalık halidir. Diğer taraftan evden direkt soğuğa çıkmamalı, ara bölmelerde ısı farkını yavaş yavaş düşürüp vücudu alıştıran soğuk alana çıkmalıdır.<sup>35</sup>

f. Giyilecek elbiselerin kumaşlarının hangi maddeden yapıldığı önemlidir. Çünkü giysi yapıldığı maddeye göre yaz veya kış elbisesi olarak giyilir. Bu bağlamda insan vücuduna göre en faydalı elbise,

<sup>27</sup> el-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 73.

<sup>28</sup> el-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 75.

<sup>29</sup> Bk. Resul Karakuş, “Bağışıklık Sistemine Genel Bakış”, *TÜBA Bağışıklık, Beslenme ve Yaşam Tarzı Raporu*, ed. Kazım Şahin, TÜBA Yayınları, Ankara, 2020, s. 11-20.

<sup>30</sup> el-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, 75.

<sup>31</sup> Bk. Seçil Özkan, “Çevresel Faktörler ve Bağışıklık Sistemi”, *TÜBA Bağışıklık, Beslenme ve Yaşam Tarzı Raporu*, ed. Kazım Şahin, TÜBA Yayınları, Ankara, 2020, s. 217.

<sup>32</sup> el-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, 75-76.

<sup>33</sup> İstanbul Büyükşehir Belediyesi İmar Yönetmeliği, İstanbul: 2007, 8.02 Maddesi; İzmir Büyükşehir İmar Yönetmeliği İzmir, 2013.

<sup>34</sup> el-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 76.

<sup>35</sup> el-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 77.

sıcaklık ve soğuğu dengeli tutması ve her mizaçtan insanın rahatlıkla giyebilmesinden dolayı, pamuktan yapılan elbisedir. Ancak keten ve ipekten yapılan elbiseler insanı soğuktan korumaz. Bu yüzden kış aylarında uygun bir giysi değildir. Buna karşın yünden yapılmış elbiseler kış için uygundur.<sup>36</sup> Günümüzde de mevsimlik giyinme büyük önem taşımaktadır. Bu açıdan bakıldığında günümüzde kışlık elbiselerde aranan özellikler arasında önemli olan vücut ısısını koruyan ve dışarıdan gelen soğuk havadan koruma özelliğine sahip olmasıdır.<sup>37</sup>

Filozofumuza göre insan iç çamaşırı olarak her zaman pamuklu kıyafetleri tercih etmelidir. Ayrıca yaz aylarında seyrek dokunmuş elbise tercih edilmeli, kış aylarında sık dokunmuş elbise tercih edilmelidir.<sup>38</sup> Filozofumuzun tavsiye ettiği pamuklu giysilerin faydaları günümüzde de vücutta tahriş etkisi oluşturmaması hatta insan derisini tahriş etmeyen neredeyse tek doğal lif içermesi açısından tavsiye edilmektedir. Diğer taraftan astım veya alerjik hastalıklara sahip insanlar açısından faydalı olmasının yanı sıra pamuklu kumaşların sterilizasyonunun kolay olması, doğal olmayan kumaşlara göre daha iyi hava sirkülasyonu sağlaması özellikle vücut nemini ortadan kaldırma ve nemi emmesi açısından her mevsim güvenle giysi olarak kullanılması tavsiye edilmektedir.<sup>39</sup>

#### YİYECEKLERDE DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN ÖZELLİKLER

Filozofumuza göre gıda ve beslenme konusu, kendi bedeninin iyiliğini düşünen bir insanın en önemli konusu olmalıdır. Çünkü gıdadan tamamen mahrum kalan insan ölür. Ayrıca mizacına uygun gıda almayan insan hasta olur, tedavi olmazsa sonunda ölür. Buna karşın insan, beslenmeyi doğru yapar özellikle vücudun ihtiyacı kadar gıda alır ve dengeyi sağlarsa, hayatında pek çok hastalığı da ortadan kaldırmış olur.<sup>40</sup> Bu gün uzmanlar dengeli ve sağlıklı beslenmeyi “Beslenme; sağlığı korumak, geliştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek için vücudun gereksinimi olan besin öğelerini yeterli miktarlarda ve uygun zamanlarda almak için bilinçli yapılması gereken bir davranıştır” şeklinde tanımlamaktadır.<sup>41</sup> Bu tanım ile filozofumuzun dengeli ve doğru beslenme kriterleri arasında çok büyük fark olmadığı görülmektedir.

Belhî, insanın beslendiği gıdaları et, süt, yumurta, tahıllar, meyveler ve sebzeler olmak üzere altı bölümde ele alır. Etlerin hazmı güç olması yanında etle beslenen canlıların vücutlarının et yemeyenlere göre daha güçlü ve saldırgan olduklarını belirten filozofumuz, etle beslenecek insanların özellikle koyun etini tercih etmelerini tavsiye eder. Çünkü ona göre koyun eti sıcaklık, soğukluk, nem ve kuruluk mizacına en uygun ettir. Ayrıca koyun etinin tüm yemekleri lezzetlidir. Ancak koyunun dişi, yaşlı ve zayıf olmamasına dikkat etmek gerekir.<sup>42</sup>

Kuşların etleri kara hayvanlarının etlerinden daha hafiftir. İnsan hastalandığında piliç gibi hazmı kolay, hafif ve genç olan kanatlı hayvanların etlerini tercih etmelidir. Suda yaşayan kuşların etleri, karada yaşayanlarına göre daha ağır ve kokulu olduğu için fazla tercih edilmemelidir.<sup>43</sup> Balıklar soğuk tabiatlı ve nemli oldukları için şişman, nemli ve soğuk mizaçlı olan insanlar balık yemekten kaçınmalıdır. Çünkü balık, tabiatı gereği bu insanların mizacındaki soğukluğu artırır şeklindeki görüşü

<sup>36</sup> el-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 77.

<sup>37</sup> <https://tekstilsayfasi.blogspot.com/2015/10/hangi-tur-kumaslar-kis-aylari-icin.html> (17/04/2022).

<sup>38</sup> el-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 79-81.

<sup>39</sup> <https://www.nasilbe.com/pamuklu-giysilerin-faydolari-nelerdir/> (17/04/2022).

<sup>40</sup> el-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 85.

<sup>41</sup> <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/beslenme/yeterli-ve-dengeli-beslenme-nedir.html> (16/05/2022).

<sup>42</sup> el-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 87-88.

<sup>43</sup> el-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 89.

tutarlı gözükmemektedir. Ayrıca etin öz kısmı kurumuş ve etin en ağır kısmı kaldığı için tuzlanmış balık ve et yemekten sakınmak gerekir.<sup>44</sup> Günümüzde tuzla korunmuş balık gibi yiyeceklerden özellikle tansiyon hastalarının kaçınması gerektiği önemle vurgulanmaktadır.<sup>45</sup>

Etlerle aynı cinsten olan süt, bileşimindeki maddelerin hazmı kolay olduğu için çocukların ve küçük hayvanların yiyeceği olarak kullanılır. Filozofumuza göre sadece sütle beslenmek zararlıdır. Özellikle sütle beslenme alışkanlığı olmayanların süt ve süttten üretilen mamulleri çok kullanması iyi değildir. İlaç gibi faydalı olan süt, yağı alınmamış sütlerdir. Ateşli bir hastalığa veya hummaya yakalanan bir kimse süt çeşitlerinden kaçınmalıdır.<sup>46</sup> Günümüzde “içerdiği besin öğeleri açısından insan vücudunda kolayca sindirilebilir ve rahatça kullanılabilir” olarak tanımlanan süt, özellikle yeni doğan çocuk ile başlayan süreçte yaşamın her evresinde tavsiye edilen önemli bir gıda olarak tavsiye edilmektedir.<sup>47</sup>

Yumurta besleme gücü yüksek bir gıdadır. Özellikle hastalıktan yeni kurtulmuş ve bu hastalıktan dolayı zayıf düşmüş insanların yumurta sarısı yemeleri iyidir. Ayrıca yumurtada sağlık açısından en faydalı pişirme şekli rafadan pişirmedir. Yumurta çok pişirilirse hazmı güç, kuru ve sert olur.<sup>48</sup>

Filozofumuza göre yiyecekler içinde tahıllar, etten daha az besleyici olmakla birlikte midedeki hazmı ve sindirilmesi daha kolaydır. Ancak hazımdan sonra kalan posa etten daha fazladır. İnsan için en sağlıklı tahıl buğdaydır. İçerdiği fayda ve değer bakımından buğdayı takip eden tahıllar arpa, pirinç gelir. Ancak baklagillerden yendiğinde midede oluşturduğu gazdan dolayı kaçınmak gerekir. Ayrıca filozofumuza göre tahıllar büyümesini tamamlamadan ve olgunlaşmadan hasat edildiğinde sağlık açısından faydalı olmayabilir.<sup>49</sup>

Meyvelerin besin değerinin az olduğunu belirten filozofumuz en güzel ve faydalı meyvelerin üzüm ve incir olduğunu belirtir. Meyvelerin, midede hızla çürümesinden dolayı çeşitli hastalıklara sebebiyet vereceği düşüncesi ile sürekli yenmesinin zararlı olacağını ifade eden Belhî, ara sıra meyve yemenin daha faydalı olacağını belirtir. Ayrıca meyvelerin kabuklarından, olgunlaşmamış olanlarından, eski ve çürümüş olanlarından uzak durulmalıdır.<sup>50</sup> Günümüzde meyvelerin vitamin ve içerdikleri lif açısından faydalı olduğu için tavsiye edilmesine karşın sadece meyve ağırlıklı öğünler, dengeli beslenme açısından, tavsiye edilmemektedir.<sup>51</sup> Ayrıca meyve ve sebzeler mümkün olduğunca taze tüketilmesine özen gösterilmelidir. Meyvelerin kabukları mümkünse soyulmadan yenmeli, eğer mutlaka kabukları soyulması gerekiyorsa o zaman mümkün olduğu kadar ince soyulmalıdır. Çünkü bazı meyvelerde lif ve vitaminin bir kısmı kabukta olabilmektedir.<sup>52</sup>

Sebzelerin faydasının ete göre daha az olacağını belirten filozofumuz, sebzelerin hazmının kolay olması için pişirilerek ve sadece yiyen kişinin iştahı olduğu zaman yenmesini ve tatlarında keskinlik ve yakıcılık olan pırasa, roka ve hardal gibi sebzelerin sadece yemekleri güzelleştirmek için kullanılmasının uygun olacağını ifade eder.<sup>53</sup>

<sup>44</sup> el-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 90.

<sup>45</sup> Muhittin Tayfur vdğr. “Tüketiminin Azaltılması Gereken Besinler ve Besin Öğeleri”, *Türkiye Besin Rehberi 2015 (TÜBER)*, ed: Gülten Pekcan vdğr. Sağlık Bakanlığı Yayınları, 2. Baskı, Ankara, 2019, s.70.

<sup>46</sup> el-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 91-92.

<sup>47</sup> <https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/dokumanlar/Sunumlar/Sut-ve-Osteoporoz/Sutun-Beslenmedeki-Onemi.pdf> (18/05/2022).

<sup>48</sup> el-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 93.

<sup>49</sup> el-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 94.

<sup>50</sup> el-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 95.

<sup>51</sup> Aybuke Ceyhun Sezgin, “Meyve, Sebze ve Sağlığımız”, *Journal of Tourism and Gastronomy*, 2014, c. 2, sy. 2, s. 48.

<sup>52</sup> <https://corumism.saglik.gov.tr/TR-37565/taze-sebze-ve-meyve-tuketilirken-nelere-dikkat-edilmelidir.html> (20/05/2022).

<sup>53</sup> el-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 96.

Yemeğin yapılışı ve hazırlanışı açısından ele alındığında, filozofumuza göre güzel olan bir gıdanın aynı zamanda güzel pişirilmesi de önemlidir. Çünkü beslenmenin tam olabilmesi, alınan gıdanın çeşidi yanında o gıdanın yemeğe dönüştürülmesi de gereklidir. Bu iki unsur bir arada olmazsa o zaman yemeğin besleyici ve şifa kaynağı olması da mümkün değildir. Çünkü filozofumuza göre gıda ile ilaç arasındaki fark, gıdanın insan tabiatına uygun olmasından dolayı istenmesi, ilacın ise insan tabiatına uygun olmamasından dolayı istenmemesinde yatar.<sup>54</sup>

Filozofumuz yiyecekler bölümünde ekmeğe ayrı bir kategori ayırır. Çünkü ona göre ekmeğin, gıdanın aslı ve temel besin kaynağıdır. Bu bakımdan ekmeğin buğdayın temizlenmesinden pişirilmesine kadar özen gösterilmesi gereken bir gıdadır. Ekmeğin pişirilmesinde eksiklik olduğu zaman insanda çeşitli hastalıkların ortaya çıkmasına sebep olur. Örneğin kepeği tam elenmemiş undan yapılan ekmeğin hazmı hızlıdır. Buna karşın beyaz undan yapılan ekmeğin hazmı yavaştır. Ancak kepekli undan yapılan ekmeğe göre daha besleyicidir. Ekmekte dikkat edilmesi gereken bir başka husus, sıcak ve bayatlamış ekmeğin yenilmemesidir. Çünkü filozofumuza göre sıcak ekmeğin henüz pişme aşamasını tamamlamamıştır. Aynı şekilde bayatlamış ekmeğin nemi gitmiştir. Ayrıca dikkat edilmesi gereken bir başka husus, sıcak ekmeğin veya bayat ekmeğin yedikten sonra su içilmemelidir. Çünkü bu durumda olan ekmeğin, üzerine su içildiğinde midede hamurlaşır.<sup>55</sup>

Belhî, beslenmenin kişinin sahip olduğu mizaca göre yapılmasını tavsiye eder. Örneğin insan, bedenindeki nemi azaltmak isterse o zaman kızartılmış et çeşitlerini yemelidir. Vücudunun nemini artırmak isteyen kişi, sulu yemek şeklinde pişmiş etleri tercih etmelidir. Tabiatı kuru olan insanlar, bedeni nemlendiren çorbalardan faydalanmalıdır. Ancak tabiatının yumuşaklığından şikâyet eden kimseler, bedeninin nemini alan kızartılmış ve çevirme et yemeklerinden faydalanmalıdır.<sup>56</sup>

Diğer taraftan filozofumuz yenecek yemeğin miktarı konusunda, her ne kadar tabipler, zahit ve mutasavvıflar<sup>57</sup> az yeme ve perhiz yapmanın sağlık açısından en güzel davranış olduğunu ifade etmiş olsalar da, bu miktarın yemek yiyen kişinin yaş, hal ve tabiatı gereği farklılık göstermesinden dolayı, mizaca göre miktarın ayarlanmasından yana tavır koyar. Buna karşın midenin tamamen yemekle doldurulması hazımsızlık oluşturacağından, yemekten tam doymadan kalkmak gerektiğini belirtir. Aynı şekilde tabiatı güçlü ve sağlam olan kimselerin yemeğini tam yemeleri gerektiğini belirtir ve bunun günde bir defa tekrarlanması gerektiği üzerinde durur. Buna karşın bünyeleri zayıf ve hasta olan insanların az ve çok öğün kuralını uygulamaları gerektiğini belirtir.<sup>58</sup> Yemek yemede dikkat edilmesi gereken bir başka husus, kış aylarında vücudun sıcaklığa daha çok ihtiyacı olmasından dolayı daha fazla yenmesini tavsiye ederken yaz aylarında daha çok sebze ağırlıklı ve hazmı kolay olan yemeklerin tüketilmesi sağlıklı olma açısından önemlidir.<sup>59</sup>

Filozofumuza göre bazı yemekleri diğerlerinden önce yemek de insan sağlığı açısından önemlidir. Çünkü insanların mizaçları farklı olduğu için yemeklerin yeme sıralaması da insanların mizaçlarına göre farklılık göstermesi gerekir. Ancak genel olarak yemek sıralamasında dikkat edilmesi gereken husus hazmı kolay sebze ağırlıklı, ekşili ve sulu yemeklerle başlamaktır. İkinci sırada yenmesi gereken yemek

<sup>54</sup> el-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 97.

<sup>55</sup> el-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 99.

<sup>56</sup> el-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 101.

<sup>57</sup> Bk. İdris Türk, *Tekke Eksenli Sağlık Hizmetleri*, Fecr Yayınları, Ankara, 2019, s. 126-154.

<sup>58</sup> el-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 111.

<sup>59</sup> el-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 112.

çeşidi etli kavurma olmalıdır. Yemeğin sonunda tatlı cinsi yiyecekler yenmelidir. Tatlılar iştah kesici olduğu için yemeğin başında yenmemelidir.<sup>60</sup>

Filozofumuz yemeği yavaş ve lokmaları küçük yemek gerektiğini belirtir. Çünkü bu, yemeğin daha kolay hazmedilmesi ve yemek sonrası hıçkırık ve geğirme oluşmaması için gereklidir. Ayrıca su içmek istediği zaman yudum yudum içmelidir.<sup>61</sup> Yemek yemek isteyen bir kişi, üzüntü ve endişe gibi psikolojik bir durumda olduğu zaman yemek yememeli, huzurlu bir vakitte yemeye gayret etmelidir. Bu yemeğin vücuda faydası açısından önemlidir. Ayrıca çocuğunu emzirmek isteyen bir kadın da neşeli olduğu bir zamanda emzirmelidir.<sup>62</sup> Yemek yedikten sonra ya hafif uzanmalı veya uyumalıdır. Bu yemeğin hazmı için iyidir.<sup>63</sup> Bu anlayış günümüzde yanlış algılsa bile bu konuda bazı araştırmalar, uykudan önce lif açısından zengin yemek yemenin daha çok kilo kaybına neden olduğuna baktığımızda filozofumuzun bu tavsiyesi yanlış değerlendirmemek gerekir.<sup>64</sup> Diğer taraftan bir yiyecek ile ilgili, kişilerin daha önce yaşadığı iyi ya da kötü anıların o yiyeceğin severek veya zorlanarak yenmesinde etkili olduğu vurgusu<sup>65</sup> filozofumuzun yemek yiyen kişinin psikolojisi ile yemek arasında belli bir ilişki olduğu anlayışı ile örtüşmektedir.

Filozofumuz içeceğin gıdadan ayrı bir sınıf olduğunu belirterek, yemek ve içeceğin tek başına faydalı olmadığını, her ikisinin de bir arada olması gerektiğini vurgular. Ona göre katı ve sert gıdaların midede parçalanarak vücuda yararlı hale gelmesinin tek yolunun yeterli miktarda sıvının alınması ile mümkündür. Bu amaçla içilen sıvılarda aranması gereken ana özellik, kaynatıldığında geriye herhangi bir katı madde bırakmadan biten özelliğe sahip olmasıdır. Bu özellik sadece su ve bazı ince, saf alkollü içeceklerde bulunur. Filozofumuza göre eğer herhangi bir sıvı kaynatılınca geriye posa bırakıyorsa o, içecek değil yiyecektir.<sup>66</sup>

### SAĞLIKLI BİR UYKU ALIŞKANLIĞI EDİNMEK

Filozofumuza göre uyku tüm canlılar için zaruri bir ihtiyaçtır. Çünkü insan uyurken, uyanık olduğu zaman dilimi içinde oluşan olumsuzlukları atar ve vücut enerjisini tekrar kazanır. Hiç uyumayan insanın hareketliliği yok olur ve vücudundaki nem oranı düşer. Böylece organlarda ve ciltte kuruluk oluşurken gözlerde çökme oluşur. Uykusuzluk devam ederse o zaman ruhi durgunluk, isteksizlik ortaya çıkar ve bu durum uzun vadede insanın yok olmasına neden olur.<sup>67</sup>

Filozofumuz doğal uykunun, gecenin soğuk ve karanlık olması sebebiyle gece uykusu olduğunu, gündüz uykusunu arizî uyku olarak ifade eder. Bu konuda Kur'an'dan Kasas Sûresi 73. ayeti<sup>68</sup> ile Nebe Sûresi 9-10. ayetleri<sup>69</sup> delil gösterir.<sup>70</sup> Ayrıca geceleri uykunun zifiri karanlık olduğu zamanlarda, bedene güç vermesi açısından daha faydalı iken gece uykusuzluğu bedeni kurutur, gevşetir ve cildi soldurur.<sup>71</sup>

<sup>60</sup> el-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 112-113.

<sup>61</sup> el-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 115.

<sup>62</sup> el-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 116.

<sup>63</sup> el-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 117.

<sup>64</sup> <https://www.haberturk.com/polemik/haber/840453-efsane-yanlis-cikti> (22/05/2022).

<sup>65</sup> Milli Eğitim Bakanlığı, *Menü Planlama*, MEB Basımevi, Ankara, 2011, s. 6. ([http://megep.meb.gov.tr/mte\\_program\\_modul/moduller\\_pdf/Men%C3%BC%20Planlama.pdf](http://megep.meb.gov.tr/mte_program_modul/moduller_pdf/Men%C3%BC%20Planlama.pdf) (25/05/2022)).

<sup>66</sup> el-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 127.

<sup>67</sup> el-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 127.

<sup>68</sup> "Allah, rahmetinden ötürü geceyi içinde dinlenesiniz; gündüzü de, lütfundan isteyesiniz ve şükredesiniz diye sizin için yarattı" (Kasas, 28/73)

<sup>69</sup> "Ve geceyi, her şeyi örten bir örtü yaptık. Uykunuzu bir dinlenme yaptık" (Nebe, 78/9-10)

<sup>70</sup> el-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 130.

<sup>71</sup> el-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 130

Belhî, uyku vakitleri ve çok uyumaktan kaynaklı bazı hastalıklardan söz eder. Çünkü uyku fazla olursa beden kuvvetini kaybederek hantallaşır, yüzü kırışır, duyuları zayıflar, organlarının hareketleri yavaşlar. Çok uyumak vücut sıvılarının ortadan kalkması sonucu ruhun zekâ, zihin, ezberleme ve anlama güçleri zayıflar.<sup>72</sup> Bundan dolayı insanlar uyku vakitlerini iyi ayarlamalıdır. Ancak insan mizacı farklı olduğu için, herkes için aynı miktarda uyku söz konusu değildir. Filozofumuz bu konuda şu ifadeleri kullanır:

*“Yaş bakımından uykunun düzenlenmesi konusunda, çocuklar aldıkları gıdaları hazmetmeleri ve bedenlerinin gelişmesi için uykuya gençlerden daha fazla ihtiyaç duyarlar, gençler ise yaşlılardan daha fazla ihtiyaç duyarlar. Çünkü gençlere sıcaklık ve kuruluk hâkimdir, dolayısıyla az uykunun bu kuruluğu artırmaması ve uykuyla bedenlerinin nemlenmesi için uykuya ihtiyaçları vardır. Yaşlıların uyku ihtiyacı gençlerinkinden daha azdır, çünkü onların bedenlerinde ham, olgunlaşmamış füzuli nemler çoğalmıştır ve uyuduklarında yediklerini hazmedecek ısı yoktur. Bu yüzden uyku, yaşlıların bedenlerini ağırlaştıran, organlarını zayıflatan nemleri daha da çoğaltır. Dolayısıyla yaşlıların fazla uyumaları uygun değildir.”<sup>73</sup>*

Diğer taraftan mevsimler açısından da uykunun düzenlenmesi gerektiğini ifade eden filozofumuz, insanın yaz aylarında, insan bedeninde oluşan sıcak ve kuruluk yanında, günlerin uzunluğu ve insanların fazla hareket etmesi sonucu oluşan yorgunluk sebebiyle kış aylarına göre daha fazla uykuya ihtiyaç duyar. İnsan uykusunu yaz mevsiminde yeteri kadar alırsa vücut için ilaç gibi faydalıdır. Kış mevsiminde ise günlerin kısalığı sebebiyle gündüz uyumaya ihtiyaç yoktur. Gecenin bir kısmında uyumak yeterlidir. Sonbaharda ise çok uymak bedeni hantallaştırdığı için çok uyumak tavsiye edilmez. Ancak ilkbaharda vücut sıvılarında hareketlenme olduğu için vücut uykuya meyilli olur. Filozofumuz bu mevsimde uyumayı lezzet alınan bir gıdaya benzetir.<sup>74</sup> Gündüzleri uyumak isteyen insan, çalışmadan dolayı bedenin yorgunluk hissettiği zeval vakti olan gün ortasında uyuması faydalıdır. Ayrıca bedendeki güçlerin harekete geçtiği zaman olan güneşin doğuşu sırasında uyumak, doğal işlerin akışını tersine çevirmek olduğu gibi, bu durum bedenî ve ruhî güçlerin gevşekliğine neden olur. Ayrıca yemekten sonra uyumak, yemeğin hazmı ve sindirimi için faydalıdır.<sup>75</sup>

Uyuyan insanın dikkat etmesi gereken konular hakkında filozofumuz şu ikazları yapar, uyku, süre açısından günün üçte biri kadar olmalıdır. Uyuyan kişi sol yanına dönmeli, uyluklarını karnına doğru çekerek uyumalıdır.<sup>76</sup> Bu ifadenin neredeyse bire bir aynı kelimelerle Tolu'nun “Sol taraf üzerinde yan yatarak bacakların karına doğru çekildiği cenin pozisyonunda yatmak vücuttan kalbe kanın daha kolay dönüşünü sağladığı için en sağlıklı olarak kabul edilen yatış pozisyonudur” ifade şekliyle oldukça uyumlu olduğu görülmektedir.<sup>77</sup>

Ayrıca filozofumuza göre sürekli aynı şekilde uyumak alışkanlık yapacağı için zararlı olabilir. Bu açıdan insan her şekilde uyumaya alışkın olmalıdır. İnsanı uykudan uyanırken panik halinde uyandırmamak gerekir. Aynı şekilde uyandığında da yattığı yerden hızlıca kalkmamalı, duyu organlarını tam olarak hissedinceye kadar yatakta beklemelidir. İnsan uyanınca hızlıca iş yapmaya kalkarsa o zaman hem ruhuna hem bedenine zarar verir.<sup>78</sup>

<sup>72</sup> el-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 128.

<sup>73</sup> el-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 129.

<sup>74</sup> el-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 129-130.

<sup>75</sup> el-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 131.

<sup>76</sup> el-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 132.

<sup>77</sup> <https://www.aa.com.tr/tr/sirkethaberleri/saglik/yatma-seklindeki-hata-bazi-hastalıklara-zemin-hazirliyor/667013> (03/04/2022).

<sup>78</sup> el-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 132-133.

Uyumak için üzerine yatılan yatağın mümkün olduğu kadar yumuşak olmalıdır. Çünkü dokunma duyusu yumuşak alana dokunmaktan lezzet alır. Buna karşın insan çok sert bir ortamda uyursa vücut az da olsa acı duyar. Acı ağrıya dönüşürse o zaman uykudan zevk alınması ve fayda sağlanması mümkün olmaz. Diğer taraftan sert yerde yatmak sindirimi engeller ve insanın güçten düşmesine neden olur.<sup>79</sup> Belhî'nin yumuşak yatak tavsiyesi bu günkü anlayış açısından uygun görülmemekle birlikte, sert yatakta yatmanın vücut açısından olumsuz olduğu düşüncesi hâlâ geçerli olduğu görülmektedir.<sup>80</sup>

### CİNSEL HAYATIN DÜZENLENMESİ

Filozofumuza göre erkek olmanın kemali olan cinsel güç, beslenme gücü ile birlikte insan neslinin bekasını sağlar. Bu iki güç insan neslinin devamı için gerekli olmasına karşın aşırıya gidildiğinde insanın ölümü de dâhil sağlık açısından çeşitli zararlar ortaya çıkarır. Bu anlamda ihtiyacından fazla yemek yiyen kişi, sindirim zorlukları çeker ve bu zamanla hastalıklara sebep olur. Aynı şekilde insan cinsel ilişki konusunda aşırı giderse beden dengeyi ortadan kalker ve çökmesine neden olur.<sup>81</sup> Bu anlayış yani beden sağlığı ve cinsellik arasındaki ilişki bu gün de doğru orantılı olarak algılanmaktadır.<sup>82</sup> Diğer taraftan hiç yememek veya çok az yemek; hiç cinsel ilişkiye girmemek de insan vücuduna zarar veren davranışlardandır. Çünkü insanın sağlıklı kalması için yemesi ve vücutta biriken meninin de vücuttan dışarı atılması gerekir.<sup>83</sup>

Filozofumuz cinsel ilişkinin olumlu veya olumsuz yönlerini ele alırken insan mizacına göre değerlendirir. Buna göre insanın mizacı açısından cinsellik konusunda en uygun ve en güçlü tabiat, kanın tabiatı olan hararet ve nem mizacıdır. Bu mizacın sahip olduğu hararet ve nem meninin aslı ve oluştuğu unsurlardır. Bu mizaca sahip olan insanlarda cinsel ilişkinin fazla olması zarar vermez. Diğer taraftan safra mizaca sahip insanların tabiatı sıcak ve kuru olmaktır. Bu mizaca sahip insanlar için aşırı cinsel ilişki içine girmesi, onun vücudunu zayıflatır ve doğal vücut ısısını tüketir. Sevda mizaca sahip insanlarda soğuk ve nem tabiatı baskın olduğu için aşırı cinsel ilişki içinde olması uygun değildir. Ancak balgam mizaca sahip nemli ve soğuk tabiatlı insanların cinsel ilişkiye uygun değildir. Bu mizaçta olan insanların tedaviye ihtiyacı vardır. Filozofumuza göre balgam sıvısı çok olan ve cinsel açıdan yetersiz insanların tedavisi ruhî ve maddî açıdan olmak üzere iki türdür. Birincisi ruhî açıdan tedavisi, güzel kadınlara bakarak şehvetini artırması ile mümkündür. Maddî tedavi olarak da ifade edilen ikinci tedavi şekli ise ilaçlarla yapılan tedavidir.<sup>84</sup> Filozofumuzun güzel kadınlara bakarak cinsel gücü artırma tedavisi İslam dini açısından "*gözlerini haramdan sakınsınlar*"<sup>85</sup> ayeti çerçevesinde ele aldığımızda haram olduğu açık bir şekilde görülmektedir. Dolayısıyla haramla tedavi şekli Hz. Peygamber tarafından yasaklanmış olduğunu hatırlamak faydalı olacaktır.<sup>86</sup>

### BEDEN VE YAŞAM ALANININ TEMİZLİĞİNE DİKKAT ETMEK

Hem vücut temizliği ve hem de sağlık açısından hamamlara gitmeyi faydalı bulan filozofumuz, hamamın sıcak suyu ile insan bedenindeki gözenekleri açarak vücudu temizlediğini "Bu sıcaktan dolayı olan terlemeyle, yiyecek ve içeceklerin artıklarından mütevellit olan ve bedende kalıp hastalıklara sebep

<sup>79</sup> el-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 134.

<sup>80</sup> <https://www.aa.com.tr/tr/sirkethaberleri/saglik/yatma-seklindeki-hata-bazi-hastalıklara-zemin-hazirliyor/66-7013-03/04/2022>.

<sup>81</sup> el-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 135-136.

<sup>82</sup> <https://cetad.org.tr/CetadData/Books/21/pdf-dosyasini-indirmek-icin-tiklayiniz.pdf> (16/05/2022).

<sup>83</sup> el-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 138.

<sup>84</sup> el-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 136, 140-142.

<sup>85</sup> Nur Suresi 24/30.

<sup>86</sup> Müslim, Eşribe, 12, Hadis no: 5141.

olmaması için onu dışarıya çekmek ve vücudu ondan temizlemek için dışarıdan bir yardıma ihtiyaç duyan, ham ve olgunlaşmamış nem vücuttan gider”<sup>87</sup> ifadesi ile belirtir.

Hamama girmenin bedeni hafifletmesi yanında ruhî bir huzur kaynağı olduğunu belirten filozofumuz yıkanmanın insan verdiği huzur sayesinde tedavi edici yönü olduğunu belirtir.<sup>88</sup>

Özellikle vücut temizliği için hamama girmenin belli mevsimi olmadığını belirten filozofumuz, her mevsimde hatta günün her saatinde hamamda vücut temizliğinin faydalı olduğunu vurgular. Ancak tok olduğu zaman, yorgun olduğu zaman, öfke, aşırı korku veya üzüntü içinde olduğu zaman hamama girmenin sakıncalı olduğunu belirtir.<sup>89</sup>

### VÜCUT EGZERSİZLERİ

Belhî, vücut sağlığı açısından en faydalı ilaç yerine geçecek ve sağlığını korumaya yardımcı olacak egzersizleri yeterli miktarda yürüme ve binek hayvanlarına binme olarak tavsiye eder. Ancak insan, hareketin aşırısının vücudu yoracağını bilmelidir. Aynı şekilde hareketsizliği de vücutta gevşeklik tembellik ve ağırlık oluşturacağını ve bu durumun uzun süre devam etmesi durumunda, gut hastalığı gibi çeşitli hastalıklara neden olacağını bilmelidir.<sup>90</sup> Filozofumuz konunun önemini “Dolayısıyla beden maslahatıyla ilgilenen herkes, hazımdan arta kalan artıkları çözecek, vücudun ağırlığını hafifletecek, bir gevşeklik olmaması için et ve sinirleri sağlamlaştıracak, vücudun ahlatını hareket ettirip, ısıtıp güzelleştirecek kadar egzersiz yapmalıdır. Bu hareketler de vücudu yoracak kadar aşırı olmamalıdır. Çünkü aşırı hareket aşırı hareketsizlik gibi zararlıdır. Hatta aşırı hareketin zararı daha çoktur ve vücutta insanı yok eden hastalıkları hızlı bir şekilde üretir”<sup>91</sup> şeklinde vurgular.

Günümüzde egzersizin vücut açısından önemi daha belirgin hale gelmiş ve insan vücudunun zinde ve sağlıklı olabilmesi için egzersiz hayatın ayrılmaz bir parçası haline getirmek gerektiği yapılan araştırmalarda ön plana çıkmıştır. Aynı zamanda yürüyüş eksersiz beslenme düzeni, kaliteli uyku, dinçlik hissi oluşturması, sağlık durumlarında iyileşme, kilo azalması ve fiziksel uygunluk olarak ortaya çıkmaktadır.<sup>92</sup>

Filozofumuza göre hareket yapma ihtiyacı en çok olan insanların refah düzeyi yüksek olanlardır. Çünkü bu insanlar, hayatlarını kazanmak için vücutları ile çalışmazlar. Dolayısıyla hareket etme düzeyleri azdır. Bundan dolayı refah düzeyi yüksek insanlar egzersiz yapmak için vakit ayırmalıdır. Filozofumuz egzersizler içinde en faydalı olanı yürümek olduğunu ifade eder. Çünkü ona göre yürümek vücudun bütün organlarını harekete geçirmesi sonucu vücut ısınır ve terler. Bu terleme sonucu vücutta oluşan tüm artık maddeler çözülür. Diğer bir egzersiz çeşidi binek hayvanlara binerek vücudu hareket ettirmektir. Ancak bu egzersizin yürümeye göre faydası çok azdır. Yine de hareketsiz olmaksızın binek hayvanına binerek vücudu hareket ettirmek iyidir. Ancak binek üzerinde oyun oynamak, daha çok hareket ve enerji gerektirdiği için düz binmekten daha faydalı<sup>93</sup> olarak nitelese de günümüzde ata binmenin vücut sağlığı açısından koordinasyon, refleks ve motor sinir sistemi gelişimini olumlu yönde etkilediği, eklem hareket açıklığı ve kan dolaşımını artırdığı, solunumu düzenlemesi açısından

<sup>87</sup> el-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 145.

<sup>88</sup> el-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 146.

<sup>89</sup> el-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 149-150.

<sup>90</sup> el-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 152-153.

<sup>91</sup> el-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 154.

<sup>92</sup> Şevki Kolukısa - Aytakin H. Başkan - Kürşad H. Dönmez, “Yürüme Egzersizi Yapan Bireylerin Egzersiz Yapma Beklentilerinin Araştırılması”, *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 2019, c. 1, sy. 1, s. 6.

<sup>93</sup> el-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 154.

faydalarından söz edilmektedir. Ayrıca at ile binici arasında duygusal bağ oluşturması, empati sağlaması yanında stres yönetimi açısından da faydalarının olduğu ifade edilmektedir.<sup>94</sup>

Filozofumuza göre egzersiz yapmanın zamanı iyi ayarlanmalıdır. Ona göre egzersiz için en uygun vakit sabah vaktidir. Bunu şöyle ifade eder:

*“İnsan güne sabahın ilk saatlerinde önce egzersizle başlamalıdır. Kendisini yormayacak kadar yaptığı egzersizden sonra biraz dinlenir. Sonra da bedenın artıklarını temizleyen ve ruhu ferahlatan hafif bir banyo yapar. Hamamdan çıktıktan sonra biraz bekler ve yemek yer.”*<sup>95</sup>

Filozofumuz hareketten kaçınılması gereken durumlardan da söz eder. Bunlar midenin tok, havanın çok sıcak ve çok soğuk olduğu zamanlardır.<sup>96</sup> Aynı durum bu gün de uzmanlar tarafından tavsiye edilmemektedir. Özellikle aç mide ile ve ana öğünden hemen sonra egzersiz yapılmaması,<sup>97</sup> sıcak ve nemli günlerde güneşin tam tepede olduğu zaman egzersizden kaçınılması gereken davranışlar arasındadır.<sup>98</sup>

### KİŞİ HASTALANDIĞINDA TEKRAR SIHHATİNE KAVUŞMASI İÇİN TEDAVİ OLMASI

Filozofumuz insanın bedensel sağlığını yukarıda ifade edilen koruyucu tedavileri uygulamasına rağmen bazen doğuştan gelen bazen yeme-içme nedeniyle oluşan insan mizacının bozulması bazen mevsimsel salgın hastalıklarının nedeni ile beden dengesi bozulur ve hastalanır. Bu durumda insan tıbbi tedaviye ihtiyaç doğar.

Belhî, tedavide dikkat edilmesi gereken hususları şöyle belirtir:

1. İhtiyaç olmadığı sürece ilaçla tedavi yapılmamalıdır. Çünkü ilaçlar fazla alındığında beden organlarına zarar verir.

2. Tedavide bilinmesi gereken ilk temel prensibin hastalığın onun zıddı olan bir ilaçla tedavi edilmesi gereğidir. Yani soğuktan kaynaklanan hastalığın sıcakla, sıcaktan kaynaklanan hastalığı soğukla, nemden kaynaklanan hastalık için kuru tedavi, kuruluştan kaynaklanan hastalığın tedavisinin nemle olduğunu bilmektir.

3. Üç çeşit tedavi yöntemi vardır. Bunlardan biri teskin edici ilaçlarla yapılan tedavi, diğeri vücutta çeşitli sebeplerden dolayı oluşan ağrıların giderilmesi için verilen takviye edici ilaçlarla yapılan tedavi ve vücutta birikmiş artıkları atılması için uygulanan kan aldırma ile müshil ilaçları ile yapılan tedavidir.<sup>99</sup>

4. Tedaviye vücuttaki ağrı ve acıyı teskin etmekle başlamak gerekir. Çünkü ağrı ve acı şiddetlenirse o zaman vücudun doğal gücünü zayıflar. Sonra hastalığa neden olan maddeyi vücuttan çıkarmak gerekir.<sup>100</sup>

5. Vücudun güçlendirilmesi gerekir.<sup>101</sup> Günümüzde de vücudun ihtiyacı olan gıdaları uygun koşullarda sağlayamayan insanların bu ihtiyacı gidermek için takviye gıdalardan faydalanabileceği tavsiye edilmektedir. Vitamin ve gıda takviyelerini önerilen miktarda kullanmak şartıyla yetersiz beslenme, emilim bozukluğu, ileri yaş gibi farklı durumlara sahip olan kişiler için oldukça etkilidir. Sağlık açısından vücudu dengede tutmaya yarayan ve yenilenmeyi destekleyen takviye ürünler, büyük oranda fayda sağlar.<sup>102</sup>

<sup>94</sup>[https://uludag.edu.tr/dosyalar/antspor/2020-2021%20AEB/2020-2021%20G%C3%9CZ%20YARIYILI/bilim-sel%20%C3%A7ali%C5%9Fmalar/esma\\_binicilik\\_sporu\\_ve\\_cocuk\\_gelisimi.pdf](https://uludag.edu.tr/dosyalar/antspor/2020-2021%20AEB/2020-2021%20G%C3%9CZ%20YARIYILI/bilim-sel%20%C3%A7ali%C5%9Fmalar/esma_binicilik_sporu_ve_cocuk_gelisimi.pdf) (07/04/2022).

<sup>95</sup> el-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 155-156.

<sup>96</sup> el-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 157.

<sup>97</sup> Haydar Demirel vdğr. *Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi*, Sağlık Bakanlığı Yayınları, 2. Baskı, Ankara, 2014, s. 54.

<sup>98</sup> Haydar Demirel vdğr. *Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi*, s. 51.

<sup>99</sup> el-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 172.

<sup>100</sup> el-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 173.

<sup>101</sup> el-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 173.

<sup>102</sup> <https://www.medicalpark.com.tr/vitamin-takviyeleri-saglikli-midir/hg-2610> (27/04/2022).

6. Hastalık ya herhangi bir organda ya da tüm vücutta etkisini gösterir. Tedaviye de bu mantıkla başlamak gerekir. Örneğin, vücut ateşli ise önce ateşi düşürmek gerekir veya göz ağrısı varsa gözün tedavisine odaklanmak gerekir.<sup>103</sup>

7. Tedavi, insanın yaşına göre yapılmalıdır. Filozofumuz insan hayatını çocukluk, gençlik, olgunluk ve yaşlılık olmak üzere dört ana devre ayırarak hastalıkların bu dönemlere göre değiştiğini ve tedavinin de bu dönemler göz önünde alınarak yapılması tavsiyesinde bulunur.<sup>104</sup> Günümüzde sağlık sektörünün genel anlamda çocuk, kadın, yaşlı vb. şeklinde branşlaştığını göz önünde bulundurduğumuzda filozofumuzun bu ayrımının isabetli olduğunu söylemek mümkündür.

8. Tedavide mevsimler dikkate alınmalı ve ilaçlar mevsimlere göre ayarlanmalıdır.<sup>105</sup> Günümüzde mevsimsel hastalıklar olarak isimlendirilen örneğin kış mevsiminde nezle grip, ilkbahar mevsiminde alerjik rahatsızlıkların ortaya çıkması gibi hastalıkların tedavilerinin ağırlık kazanması filozofumuzun mevsimlere göre tedavi önerisini haklı çıkarmaktadır.<sup>106</sup>

9. Hacamat ve kan aldırma tedavi yöntemi olarak kullanılmalıdır. Çünkü vücutta birikmiş ve zararlı atıkların atılmasına yol açan bu tedavi yöntemi filozofumuza göre insan vücudu için faydası bir tedavi yöntemidir. Ancak kan alırken çocuk ve yaşlılardan alınmamasına dikkat edilmelidir. Diğer taraftan kan alma zamanı olarak vücutta kaşıntı, kızarıklık, sivilce, çiban ve vücutta enfeksiyonların artması gibi durumlarda, aşırıya kaçmamak şartıyla, kan alınması tedavi için etkilidir. Ancak kanın tamamen mikroplanması durumunda fazla alınmalı, hatta eğer mümkünse kanın tamamı değiştirilmelidir. Filozofumuza göre dikkat edilmesi gerek bir başka husus, bir insandan en fazla bir yılda iki defa özellikle ilkbahar ve sonbaharda olmak üzere kan alınmalıdır. İlaç içtikten sonra, sarhoşken, uykudan hemen uyandığında, aç karnına, mide dolu iken, kişi öfkeli olduğu zamanda ve cinsel ilişkiden sonra kan alınmamalıdır. Kan alındıktan sonra takviye gıda alınmalı ancak meyve sebze yenmemelidir.<sup>107</sup>

Filozofumuzun işaret ettiği bu konular günümüzde de dikkat edilmesi gereken konular arasındadır. Buna göre kan bağışçısının sağlıklı, 19-66 yaş aralığında, kadınlar yılda en fazla üç erkekler yılda dört defa kan verebilir, bağışçıdan alınacak kanın 450 ml veya toplam kanın %13'ünü geçmeyecek şekilde sınırlı olması, kalıtsal bulaşıcı bir hastalığının olmaması, uyarıcı hap ve uyuşturucu kullanmamış olması, aynı cinsle ilişkiye girmemiş olması yanında kan bağışçısının aç olmaması, tercihen kan bağışından iki-üç saat önce tam bir öğün yemiş, ayrıca kan bağışından 12 saat öncesine kadar alkol alınmamış olmasına dikkat edilmesi zorunlu tutulmaktadır.<sup>108</sup>

## RUH SAĞLIĞI

İnsan beden olarak hasta olabileceği gibi ruhen de rahatsız olabileceğini ifade eden filozofumuz, sağlıklı bir ruh halini, ruhun güçlerinin sakin kalması; öfke, endişe, tasa, korku gibi ruhsal rahatsızlıklardan birinin ortaya çıkmaması ve insan üzerinde baskı oluşturmaması olarak ifade eder.<sup>109</sup>

<sup>103</sup> el-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 173.

<sup>104</sup> el-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 174-176.

<sup>105</sup> el-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 177.

<sup>106</sup> <https://www.acibadem.com.tr/ilgi-alani/ust-solunum-yolu-hastalıkları/#genel-tanitim> (22/04/2022) <https://www.tanferhastanesi.com/mevsim-geciserinde-sagliginize-dikkat-edin.html> (22/04/2022).

<sup>107</sup> el-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 182-188.

<sup>108</sup> <http://www.aferez.org/download/10-ulusal-aferez-kongresi/sunumlar/kan-bagiscisi-secimi.pdf>(22/04/ 2022).

<sup>109</sup> el-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 197.

Ruh sağlığını korumanın iki yönü olduğunu belirten filozofumuz bunlardan birinin; öfke, gam, aşırı üzüntü ve korku gibi ruhi güçleri harekete geçiren ruhun dış arazları olarak da ifade edilen ruhi endişelerden uzak tutmaktır. İkincisi akli ve zihni bu dış arazlarla meşgul etmemektir.<sup>110</sup>

Bu iki çözümün uygulanabilmesi için önce dünya hayatının mahiyetini kavramak gerekir. Çünkü insan, dünya hayatında sıkıntı olmadan bir şey elde etmenin mümkün olmadığını bilmesi gerekir. Bu açıdan insan, hayatın akışı içinde küçük sıkıntılarla karşılaştığında bunlara karşı bilinçli olmalı ve bu sıkıntılara karşı hazırlıklı olmalıdır. Sonra insan kendi ruhunun dayanma ve direnç skalasını bilmeli ve hayatındaki istek, arzu ve hedeflerini ona göre ayarlamalıdır.<sup>111</sup> Filozofumuz bu iki tavsiyeye uygun hareket eden kişinin hayatının güzelleşeceğini, rahat bir hayatının olacağını ve aynı zamanda ruh sağlığının da bozulmayacağını ifade eder.<sup>112</sup>

Filozofumuz eğer insan ruh sağlığını kaybederse o zaman tıpkı beden sağlığını kaybettiğinde ilaç tedavisine başvuruyorsa, ruh sağlığını kaybettiğinde de ruhani bir ilaç tedavisi uygulanması gerektiğini ifade eder. Dış tedavi olarak isimlendirilen bu tedavinin yanı sıra, kendini ruhî olarak hasta hisseden kişinin kendini telkin etmesi de hastalığın tedavisinde önemli bir rol oynadığını ifade eder.<sup>113</sup>

## ÖFKE KONTROLÜ

İslam felsefesi içinde kalan filozofların nefis anlayışının oluşmasında Aristo'nun etkisi oldukça fazladır. Bu anlamda Aristo'nun nefsi; bitkisel, hayvanî ve insanî nefis olmak üzere üç ana başlık altında ele alması,<sup>114</sup> Müslüman filozoflar için de aynen kabul edilmiştir. Nefs bu anlayış çerçevesinde ele alındığında üç nefisten her birinin varlığını sürdürebilmesi için güçleri vardır. İşte konumuzla alakalı olan öfke gücü, hayvanî nefsin varlığını sürdürebilmesi ve kendini koruyabilmesi için gereklidir.<sup>115</sup> Nitekim günümüzde de öfke, son derece normal ve yaşamın sürdürülmesi için gerekli bir duygu olduğu ayrıca duygusal bir tepki, uyarıcı bir işaret ve kişiyi tehditlere karşı uyarıcı aynı zamanda kendisini korumasına olanak sağlayan bir duygu<sup>116</sup> olarak tanımlanması Belhî'nin öfke hakkındaki ifadelerinin isabetini ortaya koymasından önemlidir.

Filozofumuza göre öfke, insanda bazı olumsuz şartların oluşması sonucu oluşan ve sonra şartların ortadan kalkması ile insan nefisinden kaybolan bir rahatsızlıktır. Ayrıca insan öfkelenildiğinde sadece akli veya ruhi değişim yaşamaz aynı zamanda bedensel fonksiyonlarında da titreme, rengin sararması gibi menfi değişimler olur.<sup>117</sup>

Filozofumuza göre öfkelenen insan öfkenin zararlarından kurtulmak için biri dışarıdan diğeri içeriden olmak üzere iki çeşit destek alarak kendini korumalıdır.

İnsanın öfke gücünü hâkim olabilmesi için dışarıdan alması gereken desteğin öfkelenildiğinde kendisine nasihat edecek bir grup bilge insanın bulundurulması ve onların nasihatlerini dinlemesi

<sup>110</sup> el-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 199.

<sup>111</sup> el-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 199.

<sup>112</sup> el-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 200.

<sup>113</sup> el-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 201-204.

<sup>114</sup> Kemal Göz, *Erdemli Ol!*, Fecr Yayınları, Ankara, 2020, s. 34-46.

<sup>115</sup> Aristoteles, *Ruh Üzerine (Peri Psukhes)*, çev. Zeki Özcan, Sentez Yayınları, İstanbul, 2014, s. 83-86; Ebu Bekir Razi, *Ruh Sağlığı et-Tıbbu'r-ruhani*, çev. Hüseyin Karaman, İz Yayınları, İstanbul, 2008, s. 95-96; Kindî, "Nefs Üzerine Risale fi'n-nefs", *Felsefi Risaleler*, çev. Mahmut Kaya, İz Yayıncılık, İstanbul, 1994, s. 131-133; Kindî, "Göklerin Allah'a Secde ve İtaat Edışı Üzerine", *Felsefi Risaleler*, çev. Mahmut Kaya, İz Yayıncılık, İstanbul, 1994, s. 121; Devvânî, *Ahlâk-ı Celâli*, çev. Ejder Okumuş, Fecr Yayınları, Ankara, 2019, s. 117-129.

<sup>116</sup> Çiğdem Soykan, "Öfke ve Öfke Yönetimi", *Kriz Dergisi*, 2003, c. 11, sy. 2, s. 21.

<sup>117</sup> el-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 205-206.

şeklindedir.<sup>118</sup> Bu günümüz açısından ifade edilen özellikle öfke kontrolü yapılabilmesi için kişilere “öfke ile baş etme eğitimi verilmeli”<sup>119</sup> ifadesi ile dile getirilen dış destek ile örtüşmektedir.

Diğer taraftan öfkelenen kişinin öfkesini hâkim olabilmesi için içeriden yani kendini bilinçlendirerek eğitmesi olarak da ifade edebileceğimiz destek türü, bilgi amaçlı olup önceden öfkelenildiğinde bunun zararlarının neler olduğunu bilmesidir. Filozofumuza göre bu bilinç şu şekilde oluşur:

a. İnsan, sâkin zamanında öfkeye daha başında hakim olması gerektiği, eğer öfkenin artmasına izin verirse kontrol etmesinin mümkün olmadığını bilincinde olmalıdır.

b. İnsan, aşırı öfkelenildiğinde vücudun diğer organlarına da zarar vereceğinin farkında olmasıdır.

c. Öfkelenen kişi eğer yüksek makamda olan biri ise, o zaman öfkesinin başkasına da büyük zararlar verebileceğinin farkında olmalıdır.

d. İnsan öfkelenmeden önce hilmin faziletinin farkında olmasıdır.

e. İnsan şiddetli öfkenin hem ev halkına hem hizmetçilere ve hem de idaresi altında olan insanların kendisine karşı sevgiyi yok ettiğinin ve onların nefretini kazandırdığının bilincinde olmalıdır.

f. Öfkelenen kişi, öfkelenildiği olay üzerine karar verirken acele etmemesi gerektiğinin farkında olmalıdır.

g. İnsan başkasında gördüğü ve öfkelenildiği hareketi veya eksikliği zaman zaman kendinin de yaptığının farkında olarak empati yoluna gitmelidir.

h. Kişi öfkelenildiği insanın geçmişte ortak hatıralarını ve ondan gördüğü iyiliklerin hatırı olduğunun farkında olmasıdır.

k. İnsanın öfkelenildiği kişiyi görmemesi ve ondan uzak durmasının faydalı olacağı farkında olmasıdır.

Filozofumuza göre öfkelenen kişi yukarıda sıraladığımız faydaların bilincinde olur ve dıştan aldığı destekle beraber öfkesini hâkim olabilir. Böylece hem kendini hem de çevresindeki insanlara telafisi mümkün olmayan zararlar vermesini önleyebilir.<sup>120</sup>

Belhî'nin çağdaşı olan Ebû Bekir Razî (ö. 925) de öfke kontrolü hakkında kişide farkındalık oluşturmak gerektiğini ifade eder. Ona göre öfkelenen kişi düşünmeden eylemde bulunduğu için önce kendisine, sonra da en yakınlarına zarar verdiğinin bilincinde olması gerektiğini ifade eder. Bunu önlemenin ilk adımının insanlarda öfke konusunda farkındalık oluşturmak gerektiği, ayrıca düşünüp taşınmadan eylemde bulunmaması gerektiğini belirtir.<sup>121</sup>

Öfke kontrolü açısından günümüzde yapılan tavsiyeler açısından filozofumuzun tavsiyelerine baktığımızda büyük bir benzerlikler görürüz. Örneğin “*Kendi öfkenizi tetikleyen durumları ve öfkenizin biçimini tanımlayın, kendi kendinizi sakinleştirmeye yönelik egzersizleri düzenli olarak yapın, kendinize, sızı sakinleştirecek cümleler söyleyin, kendinizi, kontrol etme konusunda kararlı olun şiddete yönelik davranışları asla kabul edilebilir çözümler olarak değerlendirmeyin, kendinize zaman*

<sup>118</sup> el-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 210.

<sup>119</sup> N. Bostancı, vdğr. “Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Öfke İfade Etme Biçimleri” *Kriz Dergisi*, 2006, c. 14, sy. 3, s. 17.

<sup>120</sup> el-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 210-216.

<sup>121</sup> Ebu Bekir Razî, *Ruh Sağlığı et-Tıbbu'r-ruhânî*, s. 95-96

*tanının eğer mümkün ise kendinizi öfkeli olduğunuz ortamdan hemen uzaklaştırın ve sorunla ancak kontrolünüzü yeniden kazandığınızda uğraşın, problemi açıklığa kavuşturmaya çalışın ve çözümü aramaya odaklanın*<sup>122</sup> gibi tavsiyeler, kişilerin bilinçlenmesi ve Belhî'nin iç denetim olarak adlandırdığı çözümle uyuştuğunu söylemek mümkündür.

## KORKU VE PANİKTEKİN UZAK DURMAK

Filozofumuz korkunun pek çok çeşidinin olduğunu belirterek insanı sahip olduğu geçici nimetlerin elden çıkması korkusu yaşadığını ancak insanı asıl korkutan ve korkunun paniğe dönüşmesine neden olan şeyin ölüm olduğunu ifade ederken insanların korku ve panikleme seviyelerinin, tabiatlarının zayıflığı ve ruhlarının çabuk etkilenmesi sonucunda, farklı farklı olduğunu belirtir.<sup>123</sup>

Filozofumuz insanın tabiatı gereği hissedilen korkunun çaresinin olmadığını belirtir. Çünkü bu durum insanın yaratılışı gereği olan bir durumdur. Ancak bazı korkular teskin edilerek, çarelerinin insana açıklanması ile ortadan kaldırılabilir. Filozofumuz insanda değiştirilebilir olan korkunun çarelerini şöyle sıralar:

a. Gelecekte kendine ve yakınlarına kötü ve ıstırap verecek olayların olacağı korkusu. Bu korkunun çaresini insanın geçmişte yaşadığı sıkıntılardan farklı olmadığını düşünmesidir. Çünkü insan başına gelmesini beklediği sıkıntıları daha önce başka insanların da yaşadığını ve onların hayatlarında herhangi bir değişiklik olmadan devam ettiğini bilirse o zaman insanın gelmesini beklediği korkuların aslında başına gelenlerden farklı olmadığı fark eder. Böylece içinde hissettiği o korkuyu atabilir.<sup>124</sup> Belhî'nin bu korkuyu tedavi tavsiyesi günümüzde, korkuya neden olan düşünceyi bulup, onu test etmek korkuyu yenmede önemli bir adım görülmesi ile örtüştüğü görülmektedir.<sup>125</sup>

b. İnsan korkunun zararını kendinden uzaklaştırmak için öfke gücünden faydalanmalıdır. Çünkü insan çaresiz kaldığında zayıf olduğunu fark eder. Oysa zayıflık ve çaresizlik insanın kişiliğini zedeler. İşte kişiliğinin zedelenmemesi için öfke gücünün sıfatları olan gurur ve kibirli davranmalı ve korkunun kendini aciz bırakmasını izin vermemelidir.<sup>126</sup>

c. İnsanın aşırı korku hissetmesinin nedeni, eşyanın tabiatını bilmemesinden kaynaklanır. Bu korku eşyanın mahiyetini bilmekle ortadan kaldırılabilir. Filozofumuzun bu tedavi tavsiyesi bu gün, *gerekli donanımı sağladıktan sonra korkudan kaçmak yerine korkunun üzerine gitmek, birçok olumlu gelişim için bir fırsat olarak da değerlendirilebilir*<sup>127</sup> şeklinde ifade edilmektedir.

d. İnsan, savaşta insanların ölmesi, kavgada insanların yaralanması gibi, ilk defa gördüğü kötü bir şeyden korkar. Ancak bu korku bu tür olayların tekrarlanması ile ortadan kalkar. Örneğin yaralanmış bir insanı ilk defa görmek insanı korkutur. Oysa bir doktor için bu durum, mesleğinin bir parçası olduğu için, korku duymasına neden olmaz.<sup>128</sup>

<sup>122</sup> Soykan, "Öfke ve Öfke Yönetimi", s. 23.

<sup>123</sup> el-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 218.

<sup>124</sup> el-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 219.

<sup>125</sup> Tülin Gençöz, "Korku: Sebepleri, Sonuçları ve Başetme Yolları", *Kriz Dergisi*, 1998, c. 6, sy. 2, s. 15.

<sup>126</sup> el-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 219.

<sup>127</sup> Tülin Gençöz, "Korku: Sebepleri, Sonuçları ve Başetme Yolları", s. 15.

<sup>128</sup> el-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 220.

Filozofumuz genel anlamda korku ve paniğin çarelerinin önce bilişsel olarak farkındalık oluşturmak sonra eğitim yaparak ortadan kaldırılabileceğini şöyle ifade eder:

*“Korku ve panikten kurtulmak için en etkili çare insanın eşyalar/varlıklar hakkında bilgi ve marifetini çoğaltması, sonra gözünü onu korkutan şeyleri görmeye, kulağını da sevmediği şeyleri duymaya alıştırmasıdır. Ruhunu, alışınca kadar tekrar tekrar bunları yapmaya zorlamalıdır. Alıştıktan sonra onları umursaması azalır. Bu zorluğa tahammül etmek ruhu için bir egzersiz ve eğitim olur.”<sup>129</sup>*

## ÜZÜNTÜDEN UZAK DURMAK

Üzüntüden kurtulma konusunda İslam filozofları içinde *Defu'l-ahzân*<sup>130</sup> adlı risalesi ile ilk eser yazan Kindî'dir. Bu eser kendisinden sonra yazılan birçok esere kaynaklık etmiştir. Çağrıcı'nın<sup>131</sup> da belirttiği gibi, Belhî her ne kadar açık bir şekilde Kindî ve eserinden bahsetmese de özellikle kitabın “Ruh Sağlığı” bölümünün tertibi, konuların anlatımı ve konu başlıklarının seçiminde bu etkiyi açıkça görmek mümkündür.

Belhî, uzak durulması ve tedavi edilmesi gereken üzüntünün, geçici insanî olan üzüntü olmadığını belirtir. Çünkü insan zaman zaman geçici ve kısa süreli üzüntülü bir ruh hali yaşayabilir. Belhî'nin insani bir refleks olarak ifade ettiği bu çeşit üzüntü insan ruhunda tesir bırakmaz.<sup>132</sup> Ancak Belhî'nin üzerinde durduğu üzüntü çeşidi, sürekli olarak insanda korkuya sebep olan ve uzun süreli olarak hissedilen duygudur. Belhî, bu çeşit üzüntünün kaynağını, korkunun aksine, insanın geçmişte başına gelmiş olaylardan kaynaklandığını belirtir. Ancak üzüntü korku ile beraber de olabilir. Bu durumda üzüntü katlanır ve insanın dünya hayatını çekilmez hale getirir. Buna göre o, insanın malı, ailesi veya sevdiği insanları kaybetme korkusu gibi sebebi bilinen üzüntü ile kişinin ruh halinde bir kırgınlık olarak hissettiği, bedensel bazı problemlerden kaynaklanan ancak sebebini bilemediği üzüntü olmak üzere iki çeşit üzüntüden söz eder.<sup>133</sup>

Belhî, sebebi bilinmeyen üzüntünün, bedensel problemlerden kaynaklandığını belirterek, bu endişenin tedavisinin ilaç almakla, yalnız kalmadan insanlarla konuşarak ve ruha ferahlık veren sema ve müzik dinlemek yoluyla olması gerektiğini ifade eder. Günümüzde bu çeşit hüznün, depresyon belirtisi olarak algılanmakta ve Belhî'nin ilaç desteği olarak ifade ettiği tedavi şekli günümüzde psikiyatrik tedavi olarak isimlendirilmektedir.<sup>134</sup>

Ayrıca Belhî'nin sebebi bilinen üzüntünün tedavisinin, tıpkı bedensel olarak hastalanan bir insanın doktora gidip ilaç tedavisi alması gibi, üzüntü çeken insanın da tıbbi tedavi alması şeklinde dışarıdan yardım almak olarak ifade ettiği tedavi şekli, günümüzde tıpkı sebebi bilinmeyen üzüntü gibi psikiyatrik tedavi olarak algılanmaktadır.<sup>135</sup> Belhî'nin sebebi bilinen üzüntünün tedavisi için ikinci şekli üzüntü çeken insanın bilişsel olarak kendini teskin etmesi şeklindedir.<sup>136</sup>

<sup>129</sup> el-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 222.

<sup>130</sup> Kindî, *Üzüntüden Kurtulma Yolları Defu'l-Ahzan*, çev. Mustafa Çağrıcı, TDV Yayınları, İstanbul, 2012, s.48-103.

<sup>131</sup> Kindî, *Üzüntüden Kurtulma Yolları Defu'l-Ahzan*, s. 29-30

<sup>132</sup> el-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 224.

<sup>133</sup> el-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 224.

<sup>134</sup> <https://www.erdempsiyatri.com/agir-depresyon-belirtileri-nelerdir> (18/03/2022).

<sup>135</sup> <https://www.erdempsiyatri.com/agir-depresyon-belirtileri-nelerdir> (18/03/2022).

<sup>136</sup> el-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 225.

Belhî, insanın kendini maddi ve manevi anlamda eğiterek üzüntünün üstesinden gelme yollarını şöyle açıklar:

a. İnsanın aşırı üzüntü çektiğinde, bu üzüntünün zamanla bedensel bazı hastalıklara dönüşebileceğini farkında olarak üzüntüsünü hafifletmesi yoluna gitmelidir. Bu anlamda insanın önce kendi ruhî sağlığını göz önünde bulundurmalı, aile, mal gibi kendi için sevimli olanların başına gelebilecek kötü şeylerden dolayı üzülmeyle ikinci plana atmalıdır.<sup>137</sup> Çünkü kendi ruhî sıhhatini kaybederse, diğer sevdiği şeylere de faydalı olamaz.

b. Dünyanın mahiyetini kavramalıdır. Çünkü dünyada yaşayan hiçbir kimse her istediğini elde edebilmiş değildir. Sevdiği bir şeyi kaybetmeyen biri de yoktur. Bu açıdan elde ettiği şeylerle yetinmeli ve elinden çıkan şeyler için de üzülmemelidir.<sup>138</sup>

c. İnsanın başına gelen bir felaketten dolayı sabredemezse, o zaman üzüntüsü daha da fazlaşır. Bundan dolayı insan, başına gelen her türlü bela musibete karşı sabır derecesini yükselterek karşılamalıdır.

d. İnsan başına gelen felaketler karşısında kendini bırakır ve aciz bir konuma düşerse, o zaman hayatının geri kalan kısmında insanların ona bakışı menfi olacaktır. Ancak felaketler karşısında dik durur ve kendini bırakmazsa o zaman insanların ona bakışı müspet olacaktır. İnsan felaketler karşısında aciz olan bir kişiliği değil kemâl sahibi, üstün ve sabır ehlinin yoluna tabi olmak daha akıllıdır.<sup>139</sup>

e. İnsan, bu dünyada başına gelen felaketlerden dolayı üzüntü çekmeyen bir insanın bulunmadığının bilince olmalıdır. Dolayısıyla üzüntü çekmeyen bir insan yoktur. İnsan bunu fark ettiğinde herkesin başına gelen bir şey olduğu için ruhî olarak rahatlar. Filozofumuzun bu üzüntüyü yenme yolu, Kindî'nin "Üzüntüden Kurtulma Yolları" adlı eserinde Makedonyalı İskender üzerinden anlatılmaktadır.<sup>140</sup>

f. İnsan herhangi bir felaket karşısında ölmemişse, o zaman başına gelen bu felaket en büyüğü değildir, buna şükretmelidir. Çünkü bu felaketin daha büyüğü olan ölümle sonuçlanabilirdi.<sup>141</sup>

g. İnsanın başına gelen bir felaketten dolayı duyulan üzüntü zamanla kaybolacaktır. Bu açıdan ilk felaket anında sabrederse, sonraki günlerde duyduğu bu üzüntü azalacaktır. Bu yüzden zamanla yok olacak bir üzüntü için insanın kendini harap etmesi akıllı bir davranış değildir.<sup>142</sup>

#### KENDİ KENDİNE (İÇ KONUŞMA) KONUŞMAKTAN VE VESVESEDEN UZAKLAŞMAK

Filozofumuz, vesvesenin oluşmasında tasa, öfke, korku ve hüzn gibi ruhsal duyguların etkili olması yanında bazı bedensel rahatsızlıkların da etkili olduğunu belirtirken iç konuşma alışkanlığını bundan ayırır. Çünkü filozofumuza göre iç konuşma, vesvesenin hastalığa dönüşmüş halidir.<sup>143</sup>

<sup>137</sup> el-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 225-226.

<sup>138</sup> el-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 226.

<sup>139</sup> el-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 227.

<sup>140</sup> Kindî, "Üzüntüden Kurtulma Yolları", *Felsefî Risaleler*, çev. Mahmut Kaya, Klasik Yayınları, 4. Basım, İstanbul, 2018, s. 301.

<sup>141</sup> el-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 227.

<sup>142</sup> el-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 228.

<sup>143</sup> el-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 229.

Vesvese bazen insanın tabiatından kaynaklandığını ifade eden filozofumuz, soyaçekim yoluyla gelen ve insanın huyu olan bu tür vesvesenin artması veya eksilmesi söz konusu değildir. Bu vesvese çeşidine maruz kalan kişi, bir işle meşgul iken bu rahatsızlığın farkında değildir. Sadece boş kaldığında vesveseyi hisseder.<sup>144</sup>

Filozofumuza göre iç konuşmaya dönüşmüş vesvesenin sebebi, bazen insanın sevdiği ve temenni ettiği şeyi aşırı sevmesi ve kalbini ona bağlaması sonucu sürekli onu düşünmesinden kaynaklanır. İnsana hâkim olan vesvese ve iç konuşma korkudan oluşur. Bu durumda başına kötü şeylerin geleceği düşüncesi ruhuna acı ve sıkıntı verir. Filozofumuza göre korkudan kaynaklanan vesvese ve iç konuşma insan için daha şiddetli ve sıkıntılıdır. Aynı zamanda bu tür duygular insanın sadece hayatını yaşanmaz hale getirmesini aynı zamanda uykusunda bile kâbuslar görmesine sebep olur. Bu hastalığa sahip insanların ana özelliklerinden biri hem kendi hayatları hakkında hem de olayları değerlendirmede olumsuz düşüncelere sahip olmalarıdır.

Filozofumuza göre vesvese ve iç konuşmanın tedavisi, bazen insan ruhunun içinden bazen de dışarıdan tedavi edilir. Dışarıdan alınan yardımları şöyle sıralamak mümkündür:

- a. İnsan yalnız kalmaktan kaçınmalıdır. Çünkü insan yalnız kaldığında iç konuşmaları artar.
- b. İnsan meşgul olacağı bir işi olmalıdır. Çünkü herhangi bir meşguliyeti olmayan kişinin aklına kötü ve olumsuz düşünceler daha kolay yerleşir.
- c. Kişi etrafındaki insanlardan özellikle dostluk, sevgi ve şefkatine güvendiği kimselerden kendine özel bir dost grubu oluşturarak dertlerini ve düşüncelerini onlarla paylaşmalıdır.
- d. Bedensel hastalıklarda bir doktora güvendiğimiz gibi ruhi hastalıklarda da işin ehli olan insanlarla dertleşmek gerekir.

Filozofumuz vesvese ve iç konuşma hastalığını yakalanan kimsenin alması gereken iç destek için şu tavsiyelerde bulunur:

- a. İnsan vesvese ve iç konuşmaya karşı kendini aklen hazırlamalı ve vesveseden kurtulmak için mantıkî deliller hazırlamalı ve akıl gücü ile bu vesveseden kurtulmaya çalışmalıdır.<sup>145</sup>
- b. Hiçbir sebep yokken gelen herhangi bir vesvesenin kendi tabiat ve mizacından kaynaklandığının farkında olmalıdır.<sup>146</sup>
- c. İnsanın bedeninde herhangi bir hastalık, ruhi olarak bir sıkıntısı yoksa o zaman yaşamı hakkında herhangi bir vesveseye mahal olmadığını bilmelidir. Bu bilgi insanı rahatlatan ve kendini hem maddi hem ruhsal olarak güvende hissetmesine neden olur.<sup>147</sup>
- d. Filozofumuza göre insanlar hastalandığında düşünsel anlamda kendini hazırlamalıdır. Örneğin kendi hayatına baktığında en zor ve en acı veren bir hastalığa yakalansa bile zaman içinde bu hastalıktan kurtulmaya bakmalı ve gerekli tedaviyi uyguladığında, ölüm hariç, her hastalığın bir gün mutlaka iyileşeceğinin farkına varmalıdır. Bu farkındalık insanın boş vesveselerden kurtulması için gereklidir.<sup>148</sup>

<sup>144</sup> el-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 230.

<sup>145</sup> el-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 239-240.

<sup>146</sup> el-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 241.

<sup>147</sup> el-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 243-245.

<sup>148</sup> el-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 247-250.

## SONUÇ

Belhî, İslam felsefesinin oluşum aşamasında Kindî'nin öğrencisi olmuş ve kendinden sonra Âmirî gibi ünlü bir filozofun yetişmesinde etkili olmuş bir filozoftur.

Kendinden önce Kindî ve Ebû Bekir Razi gibi İslam filozoflarının özellikle insan sağlığı hakkında yazdıkları kitaplarda ifade ettikleri ve sadece ruh sağlığı açısından anlatılan konu, Belhî ile birlikte hem ruh sağlığı hem beden sağlığı üzerine bina edilmiştir. Bu açıdan Belhî, sağlıklı bir insanın hem beden sağlığı ve hem de ruh sağlığı açısından ele alınması gerektiğini vurgulamıştır.

Belhî'nin beden sağlığının korunması için tavsiye ettiği şeyler sağlıklı yaşamak için “koruyucu tıp veya hekimlik” olarak da ifade edilebilecek tavsiyelerdir. Bu aşamada insan, önce kendini hem bedensel olarak hem ruhi ve hem de mizaç açısından tanımalıdır. Böylece kişi sağlığını koruyabilmesi için bilinçli bir koruma kalkını geliştirmiş olur. Aynı zamanda bedenini kuvvetlendirmiş ve direnç kazanmasını sağlamakla işe başlamış olur. Diğer taraftan sadece bedensel kuvvet kazanma ile yetinmemek gerektiğini ifade eden Belhî, insanın yaşadığı yerleşim yerinden başlayarak çevresini temiz tutması gerektiğini belirtir. Çünkü kötü bir çevre, çeşitli hastalıklara davetiye çıkaran bir ortam yaratır. Bunun için Belhî'ye göre insanın yaşadığı evin, bir nevi günümüzde mantolama olarak ifade edilen özelliklere sahip, sıcak ve soğuğa karşı korunaklı, rüzgâra ve diğer doğal afetlere karşı dayanıklı olmasını tavsiye eder. Aynı şekilde kişinin giysilerinin yaz ve kış mevsimine, örneğin kışın kalın ve yünlü giysi tavsiye ederken yaz aylarında da iplikten imal edilmiş ve gevşek örülmüş giysileri tavsiye eder, göre uygun olması gerektiğini belirtir. Belhî'ye göre insan sağlığını koruması için dikkat etmesi gereken bir başka husus, yiyecek ve içeceklerin doğal ve bozulmamış olmasıdır. Bununla birlikte insan, gündüz geçimini sağlamak için çalışırken geceleri de uykusuna dikkat ve özen göstermelidir. Uykunun vücuda gerekli faydayı sağlaması için özellikle zifiri karanlıkta uyumalıdır. Diğer taraftan filozofumuza göre düzenli bir cinsel hayatın olması, vücut sağlığını korumak için gereklidir. Ancak cinsel gücü zayıf insanların güzel kadınların yüzüne bakarak cinsel güçlerini artırmaları tavsiyesi hem İslam dini açısından hem de toplumun örf ve adetleri açısından sakıncalı olduğu ortadadır. Belhî'ye göre vücut sağlığını korumanın bir diğer yolu, vücut temizliğinin düzenli yapılmasıdır. Bunun için düzenli olarak hamama gitmek gerektiğini belirtir. Günlük yürüyerek ve ata binerek spor ve egzersiz yapmak, gerektiği zaman vücut masajı yapması da vücudun dinlenmesi ve kan dolaşımı açısından önemlidir. Ancak insan bütün bu tavsiye edilen önlemleri aldıktan yine de hasta olabilir. İşte o zaman tıbbi tedaviyi devreye sokarak, tedavi edici ilaçlarla sıhhatini kavuşması gerektiğini belirtir.

Belhî'ye göre bir insanın sıhhatli olmasının ikinci aşaması ruhsal sağlıktır. Bu açıdan tıpkı bedensel sağlığı korumak için önlemler almak gerektiği gibi ruhsal açıdan da sağlığı korumak için bazı önlemler almak gerekir. Bu önlemler arasında, ruhsal rahatsızlıkların neler olduğunu tanımak, insanda ortaya çıkan öfkenin kontrol altına alınması, çeşitli zamanlarda ortaya çıkan korku ve paniğin önlemlerini almak gerektiğini belirtir. Aynı şekilde üzüntü ve hüznün içinde olmamak, kişinin kendi kendine konuşmasından kaçınması ve vesveseden kurtulmak gerektiğini ifade eder.

Belhî, özellikle ruhî hastalıkların tespiti, çeşidi ve tedavisinde hocası Kindî ve çağdaşı olan Ebû Bekir Razi'den etkilenmiştir.

Belhî'nin yaşadığı dönemde ifade ettiği, kişinin bedensel ve ruhi sağlığını korumak için yaptığı tavsiyelerin bu günkü tıp açısından tavsiye edilen önlem ve yapılması gereken tavsiyelerle örtüştüğü

görülmektedir. Ancak tıp ilminin sürekli gelişmesi ve insan bedeni ile ilgili bilgilerin artması yanında çeşitli elektronik aletlerin icadı ve gelişimi nedeniyle yaptığı tavsiyeler yüzeysel kaldığı ifade edilebilir. Bu açıdan, onun görüşleri üzerinde değerlendirme yaparken Belhî'nin yaşadığı çağa göre değerlendirme yaptığımızda, hem bedensel ve ruhî tavsiyeleri hem tedavi şekillerinin önemi ve yeniliği daha iyi anlaşılacaktır.

## KAYNAKÇA

- Aristoteles, *Ruh Üzerine (Peri Psukhes)*, çev. Zeki Özcan, Sentez Yayınları, İstanbul, 2014.
- Baş, Hakan-Doğrusoy, İknur Türkseven, "Kentsel Açık Alanlarda Yaya Rüzgâr Konforunun Analizi: İzmir Karşıyaka Çarşısı Örneği", *Megaron Dergisi*, 2019, c. 14, sy. 2, ss. 239-253.
- Bostancı, N. - Çoban, Ş.- Tekin, Z.- Özen, A., "Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Öfke İfade Etme Biçimleri", *Kriz Dergisi*, 2006, c. 14, sy. 3, ss. 9-18.
- Cansever, Turgut, "Sağlıklı Şehirler Kurmak ve Korumak", Görüşmecî: Aynur Can, Mahmut Doğan, *Bir Şehir Kurmak Turgut Cansever'le Konuşmalar*, Klasik Yayınları, 4. Baskı, İstanbul, 2019.
- Devvanî, *Ahlâk-ı Celâli*, çev. Ejder Okumuş, Fecr Yayınları, Ankara 2019.
- Ebü Bekir Zekerriyya er-Razî, *Tıbbu'r-Ruhani / Ruh Sağlığı*, çev. Hüseyin Karaman, İz Yayıncılık, İstanbul 2008.
- Ebü Zeyd el-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, çev. Muhammet Uysal, Endülüs Yayınları, İstanbul 2019.
- Ebü Zeyd el-Belhî, *Mesalihu'l-Ebdan ve'l-Enfüs, Beden ve Ruh Sağlığı*, çev. Nail Okuyucu - Zahit Tiryaki, ed. Ferruh Özpilavcı, Türkiye Yazma Eserler Kurumu Başkanlığı, İstanbul 2012.
- Gençöz, Tülin, "Korku: Sebepleri, Sonuçları ve Başatma Yolları", *Kriz Dergisi*, 1998, c. 6, sy. 2, ss. 9-16.
- Göz, Kemal, *Erdemli Ol!*, Fecr Yayınları, Ankara, 2020.
- Haydar Demirel vdğr., *Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi*, Sağlık Bakanlığı, 2. Baskı, Ankara, 2014.
- İbn Nedim, el-Fihrist, çev. Mehmet Yolcu-Sabri Türkmen-M. Salih Arı-Selahattin Polatoğlu-Furkan Halit Yolcu, Çıra Yayınları, İstanbul 2017.
- İnceoğlu, Mehmet - Aytuğ, Ayfer, "Kentsel Mekânda Kalite Kavramı", *Megaron Dergisi* 2009, c. 4, sy. 3, ss. 131-146.
- İstanbul Büyükşehir Belediyesi İmar Yönetmeliği, İstanbul, 2007, 8.02 Maddesi.
- İzmir Büyükşehir İmar Yönetmeliği, İzmir, 2013.
- Kalkınma Bakanlığı, "Su Kaynakları Yönetimi ve Güvenliği Özel İhtisas Komisyon Raporu" *Onbirinci Kalkınma Planı (2019-2023)*, Ankara, 2018, ss. 34-35.
- Karakuş, Resul, "Bağışıklık Sistemine Genel Bakış", *TÜBA Bağışıklık, Beslenme ve Yaşam Tarzı Raporu*, ed. Kazım Şahin, TÜBA Yayınları, Ankara 2020.
- Kaya, Mahmut, "Âmirî, Ebu'l-Hasan", *TDV İslam Ansiklopedisi*, İstanbul, 1991, c. 3, s. 68-72.
- Kindî, "Göklerin Allah'a Secde ve İtaat Edişine Üzerine", *Felsefi Risaleler*, çev. Mahmut Kaya, İz Yayıncılık, İstanbul, 1994.
- Kindî, "Nefs Üzerine / Risale fi'n-nefs", *Felsefi Risaleler*, çev. Mahmut Kaya, İz Yayıncılık, İstanbul, 1994.
- Kindî, "Üzüntüden Kurtulma Yolları", *Felsefi Risaleler*, çev. Mahmut Kaya, Klasik Yayınları, 4. Basım, İstanbul, 2018.
- Kindî, *Üzüntüden Kurtulma Yolları / Defu'l-Ahzan*, çev. Mustafa Çağrırcı, TDV Yayınları, İstanbul, 2012.
- Kolukisa, Şevki - Başkan, Aytekin Hamdi - Dönmez, Kürşad Han, "Yürüme Egzersizi Yapan Bireylerin Egzersiz Yapma Beklentilerinin Araştırılması", *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 2019, c. 1, sy. 1, ss. 1-7.
- Kuşlu, Harun- Aydın, Metin, "Galen Düşüncesinde Mizacın Ahlakı Tesiri", *İslam Düşüncesinde Mizaç Teorileri*, ed. M. Zahit Tiryaki - Kübra Bilgin Tiryaki, Nobel Yay., Ankara, 2016, ss. 9-30.
- Kutluer, İlhan, "Belhî, Ebu Zeyd", *TDV İslam Ansiklopedisi*, İstanbul, 1992, c.5, ss. 412-141.
- Millî Eğitim Bakanlığı, *Menü Planlama*, MEB Basımevi, Ankara, 2011.
- Özkan, Seçil, "Çevresel Faktörler ve Bağışıklık Sistemi", *TÜBA Bağışıklık, Beslenme ve Yaşam Tarzı Raporu*, ed. Kazım Şahin, TÜBA Yayınları, Ankara, 2020.
- Saruhan, Müfit Selim, *İslam Filozofları ile Ruhsal Tıp*, Fecr Yayınları, Ankara, 2021.
- Sezgin, Aybuke Ceyhun, "Meyve, Sebze ve Sağlığımız", *Journal of Tourism and Gastronomy*, 2014, c. 2, sy. 2, ss. 46-51.
- Soykan, Çiğdem, "Öfke ve Öfke Yönetimi", *Kriz Dergisi*, 2003, c. 11, sy. 2, ss. 19-27.
- Tayfur, Muhittin vdğr., "Tüketiminin Azaltılması Gereken Besinler ve Besin Öğeleri", *Türkiye Besin Rehberi 2015 (TÜBER)*, ed: Gülden Pekcan vdğr. Sağlık Bakanlığı Yayınları, 2. Baskı, Ankara, 2019.
- Türk, İdris, *Tekke Ekseni Sağlık Hizmetleri*, Fecr Yayınları, Ankara, 2019.
- [http://megep.meb.gov.tr/mte\\_program\\_moduller/moduller\\_pdf/Men%C3%BC%20Planlama.pdf](http://megep.meb.gov.tr/mte_program_moduller/moduller_pdf/Men%C3%BC%20Planlama.pdf) (25/05/2022).
- <http://www.aferez.org/download/10-ulusal-aferez-kongresi/sunumlar/kan-bagiscisi-secimi.Pdf> (22/04/2022).
- [https://cetad.org.tr/CetadData/Books/21-pdf-dosyasini-indirmek-icin-tiklayiniz.pdf/\(16/05/2022](https://cetad.org.tr/CetadData/Books/21-pdf-dosyasini-indirmek-icin-tiklayiniz.pdf/(16/05/2022)
- <https://corumism.saglik.gov.tr/TR-37565/taze-sebze-ve-meyve-tuketilirken-nelere-dikkat-edilmelidir.html> (20/05/2022).
- <https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/dokumanlar/Sunumlar/Sut-ve-Osteoporoz/Sutun-Beslenmedeki-Onemi.pdf> (18/05/2022).
- <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/beslenme/yeterli-ve-dengeli-beslenme-nedir.html> (16/05/2022).
- <https://islamansiklopedisi.org.tr/amiri-ebu-l-hasan> (22/03/2022).
- <https://tekstilsayfasi.blogspot.com/2015/10/hangitur-kumaslar-kis-aylari-icin.html> (17/04/2022)
- [https://uludag.edu.tr/dosyalar/antspor/2020-2021%20AEB/2020-2021%20G%C3%9CZ%20YARIYILI/bilimsel%20C3%A7ali%C5%9Fmalar/esma\\_binicilik\\_sporu\\_ve\\_cocuk\\_gelisimi.pdf](https://uludag.edu.tr/dosyalar/antspor/2020-2021%20AEB/2020-2021%20G%C3%9CZ%20YARIYILI/bilimsel%20C3%A7ali%C5%9Fmalar/esma_binicilik_sporu_ve_cocuk_gelisimi.pdf) (07/04/2022).
- <https://www.aa.com.tr/sirkethaberleri/saglik/yatma-seklindeki-hata-bazi-hastalikalara-zemin-hazirliyor/667013> (03/04/2022).
- <https://www.aa.com.tr/sirkethaberleri/saglik/yatma-seklindeki-hata-bazi-hastalikalara-zemin-hazirliyor/667013> (03/04/2022).
- <https://www.acibadem.com.tr/ilgi-alani/ust-solunum-yolu-hastalıkları/genel-tanitim> (22/04/2022).
- <https://www.erdempsikiyatri.com/agir-depresyon-belirtileri-nelerdir> (18/03/2022).
- <https://www.erdempsikiyatri.com/agir-depresyon-belirtileri-nelerdir> (18/03/2022).
- <https://www.haberturk.com/polemik/haber/840453-efsane-yanlis-cikti> (22/05/2022).
- <https://www.medicalpark.com.tr/vitamin-takviyeleri-saglikli-midir/hg-2610> (27/04/2022).
- <https://www.nasilbe.com/pamuklu-giyisilerin-faydaları-nelerdir/> (17/04/2022).
- <https://www.sbb.gov.tr/wp-content/uploads/2020/04/SuKaynaklarıYonetimiveGüvenligiOzellikhtisasKomisyonuRaporu.pdf> (28/03/2022).
- <https://www.tanferhastanesi.com/mevsim-gecilerinde-sagliginize-dikkat-edin.html> (22/04/2022).