

# Gazali'ye göre killet-i taâm

**Prof. Dr. Recep Şentürk**



1964'te Çankırı'da doğdu. Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesinde lisans eğitimi aldı. 1998'de ABD'de New York Columbia Üniversitesinde doktora çalışmalarını tamamladı. 2003 yılında doçent, 2008 yılında profesör oldu. İSAM'da araştırmacı olarak çalıştı. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi (FSMVÜ) Medeniyetler İttifakı Enstitüsünde kuruluşunda görev aldı. İbn Haldun Üniversitesinin kurucu rektörlüğünü yapan Şentürk halen aynı yerde Sosyoloji Bölümü Öğretim Üyesi olarak görev yapmaktadır.

Yemeğini söyle sana kim olduğunu söyleyeyim. Yediklerimiz ve yeme alışkanlıklarımızla kişiliğimiz arasında böylesine güçlü bir ilişki olduğunu söylemek birçoklarına abartılı gelebilir. Ancak şunu unutmamalıyız ki yemek sadece karın doyurma aracından öte bir şeydir. Karın doyurmak yemeğin en basit boyutudur. Yemek kültürel bir davranıştır ve insanın kişiliğini, psikolojisini, hayat anlayışını ve değerler dünyasını yansıtan sembollerle dolu bir ritüeldir. Bu gözlem sadece özel olarak düğün, kutlama ve benzeri vesilelerle verilen toplu yemeklerde değil, evde aile içinde yenilen toplu ve münferit yemeklerde de geçerlidir. Dini ve kültürel değerler, normlar ve milli adetler yemek yeme alışkanlıklarımızı ve ritüellerimizi belirler. Bir kişinin yedikleri ve yeme alışkanlıkları onun sadece kişisel özelliklerini değil, aynı zamanda psikolojisini, dini inancını, fikri ve kültürel kodlarını da yansıtır. Bu yüzden yemek ya da gıda; sosyal, kültürel, manevi ve psikolojik boyutları ciddiyetle ele alınması gereken bir konudur. Kısaca yemek sadece gıda değildir.

## **Haram Gıda İnsan Ruhuna ve Davranışlarına Nasıl Tesir Eder?**

Manevi açıdan baktığımızda insanın davranışları, onun görünmeyen maneviyatının ve ruh hallerinin bir dışa vu-

rumudur. Bu yüzden gıdamız ve yeme alışkanlıklarımız hem maneviyatımızı yansıtır hem maneviyatımızı etkiler. Hatta şekillendirir. Bu yüzden İslam'ın gıdaya bakışı konusunda en önemli ayırım, helal ve haramdır. Helal ve haram ayırımı sadece İslam'a has bir yaklaşım olmayıp tüm dinlerde vardır. Bunun en yaygın bilinen örneği Yahudilikteki koşer gıda anlayışıdır. Yahudilere göre koşer olmayan gıda tüketmek caiz değildir. Helal ve haram gıda arasında maddi bir fark yoktur; manevi bir fark vardır. Haram veya helal olma özelliği yemeğin metafizik boyutudur ve insan varlığının metafizik seviyesini teşkil eden ruhunu etkiler. Her ne kadar fizik varlık seviyesinde haram ve helal gıda aynı şeyler olsalar da metafizik seviyede tamamen farklıdır. Bu yüzden tesirleri de farklıdır. Haram yemenin insanın maneviyatını zehirlediği ve davranışlarında bozulmaya sebep olduğu açık bir şekilde Kur'an-ı Kerim ve hadislerde ifade edilmiştir.

Allah-u Teala insanları -bu dünyadaki diğer canlılar gibi- hayatlarını sürdürmek için enerjiye dolayısıyla gıdaya ihtiyaç duyan ve bu maksatla yemek yiyen varlıklar olarak yaratmıştır ve beslenme konusunda onlara yol göstermiştir. Bu maksatla Allah-u Teala Peygamberleri -diğer önemli misyonları yanında- insanlara beslenme konusunda da somut örnek olmak üzere görev-

lendirmiştir. Allah-u Teala melekler gibi yemek yemeden yaşayan varlıklar da yaratmıştır. Nitekim metafizik aleme ait olan insan ruhu da enerjiye ihtiyaç duymadan yaşar. İslam'da mülkiyet hakkı ile tüketim hakkı ayrılmıştır. Bir şeye sahip olmanız onu istediğiniz gibi tüketme hakkına sahip olduğunuz anlamına gelmez. Malınızın sadece ihtiyacınız olan miktarını tüketmeniz helaldir, geri kalan kısmı sizin elinizde -diğer insanların ve canlıların yararına kullanılmak üzere- bir emanettir. Tüketimde aşırıya kaçan helal kazancını israf yaparak haram yolla tüketmiş olur. Mülkiyet hakkı ile tüketim hakkını ayırmak diğer kültür ve medeniyetlerde olmayan çok çarpıcı ve sadece İslam'a has bir anlayıştır. Helal ve mubah olan gıdanın sınırsız tüketimi helal değildir. Allah-u Teala Kur'an-ı Kerim'de "Yiyiniz, içiniz ama israf etmeyiniz" buyurmaktadır.

## **Neden Killet-i Taâm?**

Az yemek Hz. Peygamber (SAV) ve hatta tüm Peygamberlerin, İslam öncesi tüm dinlerdeki ruhbanların, Sufilerin özellikle üzerinde durdukları ve titizlikle uyguladıkları bir husustur. Diğer tüm tüketimlerde olduğu gibi gıda tüketiminde de genel minimalist kural şu şekilde ifade edilmiştir: Nefse hakkını ver hazzından menet (1). Hz. Peygamber (SAV) "Senin üzerinde nefsinin hakkı vardır." buyurmuştur. Killet-i taâm, ki-

şinin nefsinin hakkını en az seviyede tatmin etmesidir. Başka bir ifadeyle, zaruret miktarı yemek yemektir. Hz. Peygamber (SAV) asla fazla yemek yemeyerek killet-i taâm ilkesini hayatında titiz bir şekilde uygulamıştır (2). Hz. Peygamber (SAV) mideyi tıka basa dolduracak şekilde fazla yemek yemenin ne kadar zararlı olduğuna vurgu yaparak doğru yemek yemekle alakalı olarak şöyle buyurmuştur: “Hiçbir kişi, midesinden daha tehlikeli bir kap doldurmamıştır. Oysa insana kendini ayakta tutacak birkaç lokma yeter. Şayet mutlaka çok yiyecekse, midesinin üçte birini yemeğe, üçte birini içeceğe, üçte birini de nefesine ayırmalıdır” (3). Neden az yemeye bu kadar önem verilmiştir? Az yemenin ne gibi hikmetleri vardır? İmam Gazali az yemenin insan psikolojisi, kişiliği, davranışları ve ilişkileri üzerindeki on faydasından bahsetmektedir (4). Bunları özet olarak şöylece sıralamak mümkündür:

1. Zihni berraklaştırır. Bedeni zindeleştirir. Zira tokluk zihnin bulanmasına ve bedenın ağırlaşmasına sebep olur. Aşırı yemeğin zihin ve beden üzerindeki tesiri neredeyse sarhoşluğun tesirine benzer. Lokman Hakim oğluna şöyle demiştir: “Oğlum; mide dolunca fikir uyur, hikmet ölür ve azalar durur”. Beyazıd-ı Bistami de “Açlık buluttur. Kul acıktığı zaman bulut, yağmuru yağdırdığı gibi kalp de hikmeti yağdırır.” demiştir.
2. Kalbi yumuşatır. İnsan, hayatından ve ibadetinden daha çok zevk alır. Bunun başlıca sebebi midenin boş olmasıdır. Çünkü mide dolduğu zaman kalp katılaşıp ve kalp katılığı hayattan ve ibadetten zevk almaya engel olur. Bu yüzden, tokluk iyilikler önünde perdedir denilmiştir.
3. Mütevazı ve alçak gönüllü yapar. İnsan aç olduğu zaman Allah-u Teala karşısındaki zayıflığını ve acziyetini güçlü bir şekilde hisseder; Allah-u Teala'nın kudret ve azametini derinden idrak eder. Tevazu, cennet kapılarının bir kapıdır; açlık vasıtasıyla devamlı açık tutulması gerekir.
4. Daha paylaşımcı ve yardımsever yapar; aç ve muhtaçları hatırlatır. Zira tok açın halini bilmez. Doyan kimse açlığı unuttuğu gibi, açları ve muhtaçları da unutturur. Yusuf Peygambere (AS) “Hazine bakanı oldu-

ğun halde neden aç kalıyorsun?” diye sorduklarında “Açları unutmamak için.” diye cevap vermiştir.

5. Şehvani arzuları kırar ve nefsi kontrol etmeyi kolaylaştırır. Mutluluğun kaynağı nefsin gücünü kırmak ve şehvani arzuları kontrol altına almaktır. Serkeş bir hayvan nasıl aç bırakılarak kontrol altına alınıp terbiye edilirse, nefis de aynı şekilde açıklıkla terbiye edilir. İnsanların karnı doyunca nefisleri dünyaya meyleder.
6. Uykuyu azaltır. Çok yemek içmek çok uyumaya sebep olur. Çok uyku ömrümüzün kullandığımız zamanını azaltır çünkü uyku bir nevi ölümdür. Tokluk uykuyu çeker, açlık ise uykuyu önler.
7. Vakit tasarrufu sağlar ve ibadete devamı kolaylaştırır. Çok yemek ibadete mâni olur çünkü yemeği hazırlamak, pişirmek, yemek ve buluşları yıkamak vakit ister. Halbuki insan bu vakitlerini ibadet ve salih amellere harcayabilir. Az yemek alışkanlığına sahip olmakla kolaylaşan ibadetlerin başında oruç gelir.
8. Sağlığı güçlendirir. Az yemek insanı çok hastalıktan korur çünkü çok yemekten kaynaklanan birçok hastalık vardır. Sağlığı yerinde olan insanın maneviyatı da kuvvetli olur. Hastalık insanların zihinlerini meşgul eder ve ibadetlerine engel olur. Nitekim Hz. Peygamber (SAV) “oruç tutun sağlık bulun” buyurmuştur. Burada sağlık hem bedeni hem manevi sağlıktır.
9. Geçimi kolaylaştırır. Zira az yemeği adet haline getiren kişi az ile geçinebilir. Oburluğa alışan kişi az ile yetinemeyeceğinden geçimi zordur. Bu yüzden bir yandan daha lezzetli, çok ve çeşitli yemek yemeyi, bir taraftan da onu nasıl kazanacağını düşünerek vaktini geçirir. Bu tür zihni meşgaleler onun maneviyatını çok menfi etkiler.
10. Paylaşmayı mümkün kılar. Yemek masraflarını azaltacağından kişi bu artırdığını öksüz, yetim ve muhtaçlarla paylaşabilir; sadaka ve hediye dağıtabilir. Artırdıklarımızı tasadduk etmek oburluk yapıp kendimizin tüketmesinden manen daha iyidir. Paylaşmak ve yardım dağıtmak insanın maneviyatını kuvvetlendirir, mutluluğunu artırır.

## Sonuç: Az Yemek Kalbin Anahtarıdır

Az yemek, az konuşmak, az uyumak ve topluma az karışmak nefis terbiyesinin ve kalp temizliğinin dört temel metodudur. Az yemeyi tek başına değil de bu dört ilke ile düşünmek daha doğrudur. Bu ilkeler hem Kur'an-ı Kerim hem Sünnet hem de tecrübe ile sabittir. Özellikle ahlak ve tasavvuf eserlerinde bu dört ilke sürekli vurgulanmaktadır. Az yemek, nefse hakkını verip hazzından menetmektir veya daha açık bir ifadeyle helal, mubah olan tüketimi en asgari sınırdaki tutmaktır. Böylesine sade ve minimalist bir tüketim anlayışını ibadet ve sünnete uymak niyetiyle uygulamada nice hikmetler vardır. Bunların başında insanın kalbinin temizlenmesi, nefsanî arzuların kontrol altına alınması, sabır ve tahammülün öğrenilmesi, zihnin berraklaşması ve duyguların incelenmesi gelir. Bütün bunlar kişinin kalbine müspet tesir eder ve ona sağlıklı, dayanıklı bir psikoloji kazandırır. Yediklerimiz ve yeme alışkanlıklarımızla kişiliğimiz arasında kuvvetli bir ilişki vardır. Bu ilişki karşılıklıdır. Yediklerimiz kişiliğimizi, kişiliğimiz yediklerimizi belirler. Beslenme, beden sadece maddi gıdası değildir. İşin bir de manevi boyutu vardır. Yemeğin helal ve temiz olması çok önemlidir. Haram yemek insanın maneviyatını, kişiliğini ve davranışlarını bozar. Bunun yanında helal olanın tüketiminde de aşırıya gidip israfa kaçmak haramdır. Killet-i taâm ilkesini uygulamak yeme ihtiyacını ve zevkini en alt düzeyde tatmin eder ve daha üst düzey insani, manevi hazları tatmayı mümkün kılar.

## Kaynaklar

1) Recep Şentürk, *Fütüvvet: Erdemli Gençlik*, İstanbul: Önder 2021, s. 57-61.

2) Nevevi, Muhyiddin, *Riyâzû's-sâlihîn*, (tr. Kıvamuddin Burslan, Hasan Hüsnü Erdem) Ankara: Türk Tarih Kurumu Basımevi, 1976, cilt 1, s. 517-552.

3) Tirmizî, *Zühd 47*; İbni Mâce, *Et'ime 50*

4) Gazali, *İhyâu Ulûmi'd-Din*, (Tr. Ahmed Serdaroglu), İstanbul: Bedir Yayınları 1977, Cilt 3, s. 193-203.