

Beslenme ve Terbiye İlişkisi

Beslenme; insanın en temel ihtiyaçlarından olup insan için gerekli olan enerjinin karşılanması ameliyesidir. Kur'an ve sünnete göre beslenme; ubûdiyet maksadıyla yaratılan insanın hayat temelini teşkil eden mühim nimettir.

Beslenmeyi gerektiren gıdaların, haram-helâl, pis-temiz gibi taşıdığı özellikler yönünden tesir eden değerler, insan şahsiyeti üzerinde müsbet-menfi izler bıraktığı psikolojik bir tesbittir. Bu mevzuda Kur'an'da şöyle buyrulmaktadır: "Allah'ın size rızık olarak verdiklerinden helal, iyi ve temiz olarak yiyin ve inanmakta olduğunuz Allah'a karşı gelmekten sakının."¹ "Ey Peygamberler, temiz şeylerden yiyiniz. Ve iyi ameller işleyiniz. Doğrusu ben, sizin yaptığınız şeyleri tamamen bilirim."² Görülüyor ki, sağlıklı kulluk için, sağlam insan karakterine kavuşmak için, helal, iyi ve temiz olanı yemek ve dengeli beslenmek icabetmektedir.

Beslenmek aynı zamanda hayata bakışın farklılığını, alışkanlıkların değişkenliğini, tercihlerin çeşitliliğini yaşamaktır. Binaenaleyh beslenmek karın doyurmaktan ibaret değildir ve bir coşkunluğun, bir sosyalizasyonun, bir kültürün önemli ölçüde tezahürüdür.

Sağlıklı, doğru ve dengeli beslenmek için beynimizi ve dilimizi iyi terbiye süzgecinden geçirmek durumundayız. Bir araştırma sonucu şöyledir. "Leed's Üniversitesi araştırmacıları, yediğimiz yemeğin yüzde 20'sinin vücudumuzun ihtiyacı olduğunu, kalan yüzde 80'inin ise yaşadığımız duygusal boşluğun tatmini için yediğimizi söylüyor."³ Bu açıdan insanın "ebedi yaşama" arzulu olduğunu biliyoruz. Ne var ki, dünyada ölümlüdür. İnsan, dünyanın "imtihan meydanı" olduğunu unutmamalı, engin ve zengin bir ruh taşıdığı farkında olmalıdır. Latif ve derin duygularını aklın ve vahyin ışığıyla aydınlatmalıdır. İki dünya eksenli bir "beslenme terbiyesi"nden geçmesi gerektiğinin bilincinde olmalıdır.

"Dengeli beslenmek için yemek planı (menü) ve bunun için de yemek tariflerine ihtiyacımız kaçınılmazdır. Elbette çok zengin yiyecekler ve doğru beslenmek ayrı ayrı şeylerdir. Yeme ve içmede; vitamin, protein, karbonhidrat, kalsiyum vs. yönünden ihtiyaç önemlidir. Bu yüzden isabetli bir sofraya bilgisi, yemek bilgisi ile iç içedir."⁴

Beslenmenin asıl gayesi; "haz" almak ve "keyiflenmek" değil, "gıdalanma" ihtiyacını doğru ve dengeli bir şekilde temin etmektir. İnsana düşen, sağlığını koruma terbiyesi ile iç içe olması, mizaca uygun beslenmesidir. Her gıdanın her bünyeye uymayacağı bilincinden hareketle, mesela genetiği değiştirilmiş gıdalarla beslenme konusunda kişi dikkatli olmalıdır.

¹ Maide suresi, 88.

² Mü'minun suresi, 51.

³ www.elmaelma.com

⁴ *Soframız*; H. Güler Vural Elit Kültür Yayınları; 2009

İnsan vücudunu ve ruhunu dinamikleştirerek, çöküşünü önlemelidir. Bunun için de Kur'an ve sünnetin aydınlık ikliminin terbiyesi ile donanımlı olmalıdır. Bu husus beslenme mevzuu için olmazsa olmazdır. Bu minval üzere sağlıklı ve "mü'mince" beslenmenin "ilahi bir emir", temiz yemenin "salih amel", ihtiyaç dışında yemenin "israf" olduğu bilinciyle terbiyelenmek, insanı mutlu ve müreffeh yaşama imkanına kavuşturur. "Semavi metinlerin, insanın yemesi içmesi hususunda gösterdiği titizlik ve bu konuya ayırdıkları bahisler insanı hayrete düşürecek kadar çok ve çeşitlidir. Kur'an'ın nerede ise tüm surelerinde yeme içmeye doğrudan ya da dolaylı temas vardır. Çünkü insanda var etmek istediği güzel ahlakın bile yenilip içilenlerin temiz olup olmamasıyla doğrudan ilgisi var. Mü'minin (inananlar) sûresinin 51. ayetinde Cenab-ı Hak; "... Temiz gıdalardan yiyin ve salih ameller işleyin" buyurarak güzel, ahlâklı, iyi, başarılı olmasını isteyen kullarına "temiz gıdalarla beslenmeyi önerir."⁵

"Beslenme terbiyesi" ile kendisini yetiştirememiş insanlar; hastalıkların başlıca sorumlusu kendisi olduklarından, ölçsüz ve tedkiksiz yemenin bir tuzak ve pranga olduğundan hastalıkların temelini "aşırı tokluğun" oluşturduğundan habersizdirler. "Beslenme terbiyesi" ile kendisini yetiştirebilmiş insanlar şu gerçeğin farkındadırlar: "İnsanlar en çok hastalıktan, aç kalmaktan ve ölümden korkarlar. Bu nedenle insanoğlunun tüm çabası ölümden kaçmak için yiyecek biriktirmeye ve tedavi aramaya yöneliktir. Hz. Adem'den (a.s.) bu yana kurtuluşa götüren yol hiç değişmemiştir. Bu yol Kur'an ve sünnet yoludur. Hiç değişmeyen bu yolun sağında ve solunda değişenler sadece imtihan sahneleridir. İhlasla Allah'a ibadete ve sünnetlere sarılan her şeyin Allah'tan geldiğine inanan ve musibetlere sabreden, dünya kaynaklarından sadece ihtiyacına yetecek kadarını harcayan kurtulur (inşallah)."⁶

Bir diğer hususta "tayyibât" meselesidir. Tayyibatın birinci manası; "manen temiz-helâl olan" şeylerdir. İkinci manası; "madden temiz-sağlığa uygun" şeylerdir. (Yani "GDO" vb. ile yapılmış olanlar değil) Böyle bir gıda beslenen kişiden salih amel (insanca yaşam) beklenir. Allah bunu elçileri üzerinden kullarına göstermek istemiştir.

Soru: "Türk mutfağında sini, niçin yuvarlaktır?"

Cevap: "Yuvarlak olmak eski Türk inanışında hem göklerin (evrenin) yuvarlak oluşuna işarettir, hem de Allah'ın, âlemi en güzel bir şekilde yaratmış olduğuna işarettir. Çünkü yuvarlak bir sinide yemek kabı sofranın tam ortasına konulur. Herkes o tek kaptan yemek yer (kibrin önlenmesi). Mevlevilikte uzun kaşıklar vardır. Sini etrafına dizilen kişiler, elindeki uzun kaşıkla karşısındakinin ağzına yemek verir. Böylece birbirini beslemiş büyütmüş olurlar. (terbiye). Bugün sofrada herkes kendine özgü kaptan yemek yiyor. Aynı şekilde sinideki tek kapta bulunan yemekten herkes ancak kendi önünden yerdi. Başkasının önüne yemekten, daha iyi gelmiş olsa bile, onu alamazdı (edep). Yine yemeğe herkes (evin dedesi, ninesi, babası, anası, kardeşleri –büyük aile- misafirler vb.) eşit seviyede oturmuş olurlardı (adalet ve

⁵ *Can Boğazdan Çıkar*; Mehmet Ali Bulut, Hayat Yayınları; 2013.

⁶ *Gerçek Tıp*; Dr. Aidin Salih, Yazı Yayıncılık; 2008.

hakkaniyet). Böylece herkes iç dünyasında sofradaki başka birinin haksızlığa uğramış olmadığı bilincine ererdi.

Eski Türk mutfağı ve eski yemeklerimizden bir örnek; keşkek, yoğurt, börek, pastırma vb. bunların gündelik ve sağlıklı hayatla ilgisi. Meselâ “pastırma” ömürleri at sırtında geçen Türk askerleri için önemli bir gıda olmuş. At sırtında günlerini geçiren, at sırtında uyuyan, haftalarca yol giden bir neferin heybesinde önemli bir yiyecektir pastırma. Çabuk bozulmaz, besleyici, doyurucu bir yiyecektir. Bu tür yiyeceklerin Türk mutfağı ile ilgisi açısından “sağlam kafa, sağlam vücutta bulunur” sözünü hatırd tutmak gerekir. Bu açıdan kişinin doğru düşünebilmesi, vücut sağlığının iyi olmasına bağlanmıştır. Vücut sağlığı ise doğrudan beslenme ile ilgilidir

İnsan, midesinin iştahına yenik düşmemeli, yeme içme düzenini disipline edebilmeli, kısaca; “irade terbiyesi” ile donanımlı “insan” olmalıdır. Bu mevzuda Peygamberimiz (s.a.v.) “Kişinin, her iştahını çeken yemesi israf olarak yeter” buyurmuşlardır.⁷

Netice itibariyle;

- Acıkmadan yemeyi, doymadan kalkmayı,
- “Az ye, az uyu, az konuş” ilkesine tutunmayı,
- “Şifa”nın hazmetme ameliyesinde olduğunu,
- En güzel diyet uygulamasının “beslenmede sünnete riayet” olduğunu,
- “İrade terbiyesi” ile olgunlaşarak sağlıklı beslenebileceğimizi unutmamalıyız.

Bu ve buna benzer gerçekler ışığında “beslenme ve terbiye ilişkimizi” sağlam bir zeminde yürütmüş oluruz.

⁷ İbn-i Mace; Et’ime; 51.