



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
TASAVVUF ARAŞTIRMALARI ENSTİTÜSÜ
TASAVVUF KÜLTÜRÜ VE EDEBİYATI ANABİLİM DALI

MÂRİFETNÂME' DE TIP, BESLENME VE TASAVVUF İLİŞKİSİ

Ruhsal SORAN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi F. Cangüzel GÜNER ZÜLFİKAR

İstanbul -2020



T.C.
ÜSKÜDAR
ÜNİVERSİTESİ

YÜKSEK LİSANS TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI

TASAVVUF ARAŞTIRMALARI ENSTİTÜSÜ

GENEL BİLGİLER

Öğrenci No	: 174401017
Öğrenci Adı Soyadı	: RUHSAL SORAN
Anabilim Dalı	: TASAVVUF KÜLTÜRÜ VE EDEBİYATI
Tez Danışmanı	: DR. ÖĞR. ÜYESİ F. LANGÜZEL GÜNER ZÜLFİKAR
Tezin Başlığı	: Erzurumlu İbrahim Hakkı'nın Mârifetnâme'sinde Beslenmenin Çerçemesi

Toplantı Tarihi	: 21.02.2020	Saati	: 10.30
-----------------	--------------	-------	---------

Öğrenci Savunmaya	: <input checked="" type="checkbox"/> Geldi
-------------------	---

Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca tez bilimsel olarak incelenmiş, adayın tez çalışmasını sunmasının ardından, adaya tez çalışması ile ilgili sorular yöneltilmiştir.

- Yapılan savunma sınavında adayın tez çalışması başarılı bulunarak **KABUL** edilmesine,
 Yapılan savunma sınavı sonunda tez çalışmasının **DÜZELTİLMESİNE**, düzeltme için adaya ay **EK SÜRE** verilmesine (en fazla 3 ay)
 Yapılan savunma sınavının sonunda tezin **REDDEDİLMESİNE**
 OY BİRLİĞİ **OY ÇOKLUĞU**

İle karar verilmiştir.

Savunmada Tezin Başlığı	: <input type="checkbox"/> Değişmedi <input checked="" type="checkbox"/> Değişti
-------------------------	--

Tezin Yeni Başlığı	: <input type="checkbox"/> Değişmedi <input checked="" type="checkbox"/> Değişti <i>Mârifetnâme'de Tıp, Beslenme ve Tasavvuf ilişkisi</i>
--------------------	---

Öğrenci Savunmaya	: <input type="checkbox"/> Gelmedi
-------------------	------------------------------------

Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca yukarıda belirtilen tarih ve saatte Tez Savunma Jürisi toplanmış ancak ilgili öğrenci savunma sınavına gelmemiştir. Adayın tez çalışmasını Jüri önünde sunmadığı için yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,
 OY BİRLİĞİ İLE REDDEDİLMİŞTİR.

Tez Sınavı Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmza
Başkan	Dr. Öğr. Üyesi Muhammed BEDİRHAN	<i>M. Bedirhan</i>
Danışman Üye	Dr. Öğr. Üyesi F. Langüzel GÜNER ZÜLFİKAR	<i>F. Langüzel Güner Zulfikar</i>
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Ömür AYAĞ	<i>Ömür Ayağ</i>
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Muhammed BEDİRHAN	<i>M. Bedirhan</i>
Üye		

(Tüm durumlarda jüri üyelerinin tez değerlendirme raporları gerekir.)

Sayı No :

Tarih : 21.02.2020

Yukarıda kimlik bilgileri belirtilen ve Anabilim Dalımız Yüksek Lisans Programı öğrencisinin Tez Savunma Sınav Tutanağı ve eklerinin Enstitü Yönetim Kurulunda görüşülmesi hususunda bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

Not: Bu forma orijinal raporlar (bir nüsha) eklenecektir.

Prof. Dr. Zeynep YENİTEPEZİ
Anabilim Dalı Başkanı
(Unvanı, Adı Soyadı, İmza)

ÜÜ.FR.016 Revizyon No: 0 (08.11.2016)

İÇİNDEKİLER

Tez Kabul Formu.....	i
Teşekkür	v
Özet.....	vi
Abstract.....	vii
Kısaltmalar	viii
GİRİŞ.....	1
BİRİNCİ BÖLÜM.....	7
1. ERZURUMLU İBRAHİM HAKKI.....	7
1.1. Erzurumlu İbrahim Hakkı'nın Hayatı ve Tasavvufi Kişiliği.....	7
1.1.1. Hayatı	7
1.1.2. Tasavvufi Kişiliği	9
1.2. Yaşadığı Dönem Olan 18. Yüzyılda Osmanlı Devleti	13
1.2.1. Islahatlar	15
1.3. Hocaları	18
1.3.1. Babası Derviş Osman Efendi.....	18
1.3.2. Şeyh İsmail Fakîrullah.....	18
1.3.3. Müftü Hâzık Efendi	19
1.3.4. Mevlânâ Celâleddîn Rûmi	19
1.3.5. Yunus Emre	20
1.4. Eserleri.....	20
İKİNCİ BÖLÜM	21
2. MÂRİFETNÂME.....	21
2.1. <i>Mârifetnâme</i> 'nin Konuları	24
2.2. <i>Mârifetnâme</i> 'nin Kaynakları	25

2.3. <i>Mârifetnâme</i> 'de Geçen Tasavvufî Kavramların Epistemolojisi.....	25
2.3.1. Kalp	27
2.3.2. Mârifetullah	28
2.3.3. Muhabbetullah	28
2.3.4. Riyâzat	29
2.3.5. Uzlet ve Halvet	35
2.3.6. Zikir	35
2.3.7. Tefekkür	36
2.3.8. Sabır.....	36
2.3.9. Rızâ.....	36
2.3.10. Tevekkül	37
2.3.11. Tefviz.....	37
2.3.12. Zühd.....	37
2.3.13. Teslimiyet.....	38
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	39
3. MÂRİFETNÂME'DE TIP, SAĞLIK VE MİZAÇ	39
3.1. İslâmî ve Geleneksel Tıp	45
3.1.1. Tıbb-ı Nebevî.....	46
3.1.2. İslâmî ve Geleneksel Tıbbı Katkısı Olanlara Örnekler.....	46
3.1.3. <i>Mârifetnâme</i> 'de Geleneksel Tıp	48
3.2. <i>Mârifetnâme</i> 'de Sağlığı Korumak İçin Önerilen Tedbirler	51
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	58
4. MÂRİFETNÂME'DE SAĞLIK VE BESLENME	58
4.1. <i>Mârifetnâme</i> 'de Tavsiye Edilen Bazı Gıdâlar ve İlâç Özellikli Bitkiler	61
4.2. <i>Mârifetnâme</i> 'de Yeme ve İçmenin Kuralları.....	73
4.3. <i>Mârifetnâme</i> 'de Bazı Yiyecek ve İçeceklerin Erdem ve Yararları	74

4.4. <i>Mârifetnâme</i> 'de Rüyâ ve Gıdânın Psikolojik Etkileri	76
SONUÇ.....	80
Kaynaklar.....	84
Özgeçmiş	92
Bilimsel Etik Sayfası	93



Teşekkür

Çalışma konusunu seçmemde beni yönlendiren ve çalışmaya verdiği önemden dolayı ve çalışmamız süresince çok değerli bilgilerini ve önerilerini, zaman, mekân gözetmeden veren çok kıymetli hocam Dr. Cangüzel Güner Zülfikar'a şükranlarımı sunarım.

Öğrencilik süresince bilgilerinden yararlandığım ve her biri kendi alanında çok iyi olan muhterem hocalarıma ve bu fırsatın doğmasını sağlayan sayın Cemâlnur Sargut hocama teşekkür ederim.

SORAN, Ruhsal, Yüksek Lisans, İstanbul, 2020.
***Mârifetnâme*'de Tıp, Beslenme ve Tasavvuf İlişkisi**

Özet

Bu çalışmada, XVIII. yüzyıl Osmanlı âlim ve tasavvufî şâirlerinden biri olan Erzurumlu İbrahim Hakkı'nın, *Mârifetnâme* adlı eserindeki sağlık ve beslenme ile ilgili ortaya koymuş olduğu düşüncelerinin tespit edilip, beslenmenin sağlığa olan etkilerini, günümüz sağlıklı yaşam ve beslenme anlayışına yansımaları ile değerlendirmek amaçlanmıştır.

Sağlığın korunması ve devam ettirilmesi için uykunun nasıl olması gerektiği, beslenmede dikkat edilecek hususlar, doğal gıdaların özellikleri ve sağlığa ne gibi etkilerinin olduğu, yeme içme adabı, açlık ve tokluk gibi unsurlarla sağlığı korumak için öncelikli olarak vücudu tanımanın önemine ve alınması gereken tedbirlere dikkat çekmiştir.

Çalışmanın birinci bölümünde Erzurumlu İbrahim Hakkı'nın hayatı, tasavvufî kişiliği, eserleri, hocaları, ikinci bölümde *Mârifetnâme* ve tasavvufî terimler, üç ve dördüncü bölümde ise sağlık, beslenme ve gıdaların bedene ve ruha etkileri anlatılmıştır.

Sonuç olarak görülmüştür ki; Erzurumlu İbrahim Hakkı yaşamış olduğu döneme kadar süre gelen âlim ve filozofların sağlık ve beslenme hakkındaki görüşlerini âyet ve hadislere göre değerlendirmiş, kendi keşfi bilgilerini de ekleyip *Mârifetnâme*'yi yazarak gelecek kuşaklara aktarmıştır.

Anahtar Kelimeler: Erzurumlu İbrahim Hakkı, Tasavvuf, Sağlık, Gıdâ, Beslenme, İlâç, Sûfî, İslâm, Mizaç, Ruh, Psikoloji.

SORAN, Ruhsal, Master of Art Thesis, İstanbul, 2020.

Medicine, Nutrition and Sufism Relationship in *Mârifetnâme*

Abstract

In this study, the thoughts of Erzurumlu Ibrahim Hakkı one of the XVIII. century Ottoman's scholars and sufi poets, about health and nutrition which put forward by him in this work named *Mârifetnâme* have been determined, and it is also aimed to evaluate the effects of nutrition on health and it's reflections on today's understanding of healthy life and nutrition.

He emphasized the importance of recognizing the body and the precautions to be taken to protect health with the factors such as how sleep should be for the protection and maintenance of health, the matters to be considered in nutrition, the characteristics of natural foods and what effects it has on health, and eating and drinking manners, hunger and satiety.

In the part of the study, the life, mystical personality, works and teachers, in the second part *Mârifetnâme* and mystical terms, in the third and fourth parts, the effects of health, nutrition and food on the body and spirit are explained.

Consequently it has been observed that; Erzurumlu Ibrahim Hakkı assessed the views of scholars and philosophers about health and nutrition, which lasted until the time he lived, according to verses and hadiths, and added his own discovery information on these and has transferred it to future generations by writing *Mârifetnâme*.

Key Words: Erzurumlu Ibrahim Hakkı, Mysticism, Health, Food, Nutrition, Medicine, Sufi, Islam, Temperament, Spirit, Psychology.

Kısaltmalar

age. :	Adı Geçen eser
bk.:	Bakınız
çev.:	Çeviren
e.t.:	Erişim Tarihi
ed.:	Editör
haz:	Hazırlayan
Hz.:	Hazret
sav:	Sallallahu Aleyhi ve Sellem
as :	Aleyhisselâm
ty.:	Tarih Yok
vd.:	ve diğerleri
s.:	Sayfa
Sad.:	Sadeleştiren
Terc.:	Tercüme eden
Yay:	Yayınları
S:	Sayı
ör.:	Örnek
ay.:	Aynı yer
Bs.:	Basım

GİRİŞ

Erzurumlu İbrahim Hakkı'nın yaşamış olduğu XVIII. yüzyıl, insanlığın eğitiminde, bilimsel ve kültürel anlamda atılımların yapılmasına başlandığı ve ilerlemenin keşif ve icatlarla olduğu bir zaman dilimidir. Erzurumlu İbrahim Hakkı'da imkânları sınırlı olmasına rağmen bu atılım ve ilerlemelerden yararlanabilmiş ve kendini çevresine tanıtmış hatta bulunduğu çağın ilerilerine geçmiştir.¹

Erzurumlu İbrahim Hakkı, gözlemci ve araştırmacı kişiliği sayesinde ilmin peşine düşmüş ve bunun sonucunda da önemli eserler bırakmıştır. Evreni, insanı, hayatı, dini anlamaya yönelik birçok eser okumuş ve araştırmıştır. Birlik ile çokluk arasındaki bağı çok güzel keşfettiği için, birlikten çokluğa ve çokluktan da birliğe gidilebileceğini göstermiştir.

Erzurumlu İbrahim Hakkı en çok eser verenlerden biri olmuştur. Bâtınî ve de zahirî ilimleri tahsil etmiştir. Tasavvufi konulara daha çok ağırlık vermiştir. *Mârifetnâme* modernleşme hareketleri içinde eski usûl eserler arasında önemli bir yere sahip olmuştur. İçindeki bilgilerle her çağı kucaklamış ve geleceğe ışık tutmuştur. Osmanlı'nın da modernleşme dönemine denk gelmesi de bu etkiyi arttırmıştır. Her seviyeden insana hitap etmesini sağlamıştır. Erzurumlu İbrahim Hakkı, kendi çağındaki bilgilerin çoğuna sahip olmuş, büyük bir kitlenin gözlerini kendine çevirecek derecede bir saygınlık kazanmıştır. Onu İslâm âlimleri ve mütefekkirleri ile karşılaştırdığımızda, seçkin bir mütefekkir olarak karşımıza çıkmıştır.²

Dolu, hareketli ve çok verimli bir yaşam süren İbrahim Hakkı, ilim meclislerinden ve saray kütüphanelerinden faydalanmak amacıyla sık sık İstanbul'a gelerek önemli eserler yazmıştır. Bu eserlerden biri olan *Mârifetnâme*, âdeta onunla bütünleşmiştir. Başucu kitabı olma özelliği taşıdığı için çok farklı seviye ve kültürdeki insanlara hitap etmiştir.

¹ Şakir Diclehan, *Çeşitli Yönleriyle İbrahim Hakkı* (İstanbul: Ayyıldız Matbaası, 1980).

² Emrullah Yüksel, "Erzurumlu İbrahim Hakkı 'da dini ve pozitif ilimler birbirini tamamlar", *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 11 (2010).

Üslûbu akıcı ve sadedir. Düşüncelerini net ifâdelerle dile getirmiştir. Fikirlerini âyet ve hadislerle temellendirmiş ve keşif ehli insanların bilgilerinden de faydalanmıştır. Konuları açıklarken sadece nesirle değil, şiirlerle de süslemiştir.

Erzurumlu İbrahim Hakkı, almış olduğu eğitimler sayesinde gönül zenginliği oluşmuş ve bu sayede insanlara ve olaylara daha naif bakabilmiştir. Ömrü boyunca halkı irşâd etmeye ve gönül zenginlikleri oluşturmaya gayret etmiştir. Her zaman kul olarak yaşamayı amaç edindiği içinde kendini Allah'tan uzaklaştıracak bütün işlerden uzak kalmayı amaçlamış ve insanlara da eserleriyle bunu anlatmıştır.³

İnsan ve kozmik bilinç araştırmaları göstermiştir ki, evrensel bilince giden yolun, insanın kendi özünü anlamasından olduğu görülmüştür. Beş duyu verilerinin bloke edilmesi, bilincin kendini maddeden ibâret kabul etmesini sağlar. Erzurumlu İbrahim Hakkı'nın da bütün bu kitaplarında anlatmak istediği de bu bilincin açılmış olması ve kendi özünü bulmuş insanın, âlemi anlamasını istemiştir. Bu düşüncesi ise önerdiği her şeyin özünü oluşturmuştur.

Evrenin ve içindeki her şeyin “Allah ilminden” yani “evrensel şuardan” meydana geldiğini söylemiştir. Bu şuur da her varlığın özünde her seviyede mevcut demıştır. Evrende her şey birlik halindedir ve her zerrede bu birliğin parçasıdır diye ifade etmiştir. Bugünkü kozmos bilincinin açıklaması da bu şekildedir.⁴

Erzurumlu İbrahim Hakkı'nın *Mârifetnâme*'si dün olduğu gibi, bugün de en çok okunan eserlerden biri olup, İstanbul, Mısır, Kazan gibi kültür merkezlerinde de en çok basılan eserlerden olmuştur. Fransızca, Farsça ve diğer birçok dillere de çevirisi yapılmıştır. 1970'lerden beri birçok kez günümüz Türkçesi'ne çevirisi yapılarak basılmıştır. Çünkü *Mârifetnâme*, başlı başına bir kütüphane bilgileri içermektedir.⁵

³ Cengiz Gündoğdu, “Bütün Yönleriyle Erzurumlu İbrahim Hakkı Hazretleri Sempozyumu Bildirileri” (Erzurum: Atatürk Üniversitesi Yayınları, 2012).

⁴ Pakize Pervin Aytaç, “Erzurumlu İbrahim Hakkı Düşüncesinde Yer Alan Bazı Metaforlar Üzerine Bir Değerlendirme”, *Halk Bilim Dergisi*, t.y.

⁵ Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Mârifetnâme*, ed. Durali Yılmaz (İstanbul: Ataç Yayınları, 2016), I: 13.

Osmanlı Tıbbını anlatan kitaplar iki türlü yazılmıştır. Birincisi Arapça olup, tıp eğitimi amaçlı iken ikinci gruptakiler ise Osmanlı Türkçesi ile yazılmıştır. Bunlarda özellikle hekimin olmadığı yerlerde insanların okuyarak çözümler üretmeleri içindir. Hekimler genellikle tecrübelerine dayanarak yazmışlardır. Sağlıklı yaşam kurallarına ve özellikle de koruyucu hekimliğe çok önem verilmiştir. Sağlığın korunması ve devam ettirilmesi için gerekenlerde uzun uzun anlatılmıştır.⁶

İbrahim Hakkı hazretleri, çok önemli ilmî konuları Türkçe yazmış olması nedeniyle, Türk düşünce ve kültür hayatına önemli katkı sağlamıştır. *Mârifetnâme*, ilim kudreti ve manevî şahsiyet yüksekliğinin örneği olmuştur. Erzurumlu İbrahim Hakkı dinine, tarikatına ve de devletine çok bağlı, araştırmacı ve her konuda eserleri olan büyük bir bilim ve ilim adamı olmuştur.⁷

İbrahim Hakkı'ya göre ilmin en yüksek noktası Hakk'ı bilmek olduğu için bunu da en şerefli halife olarak yaratılan insanın yapabileceği için, insanın ilk önce nefsinin bilmesinin şart olduğunu ve nefsini bilebilmesi içinde bedenini bilmesi gerektiğini söylemiştir. Bedeni ve ruhunu bilen insan, kâinatın küçük parçası olduğu gibi kâinatı da çok iyi bileceği için Allah'ı da daha iyi tanıyacaktır, çünkü eserini tanıyan sahibini de daha iyi tanır ve anlar, demiştir.⁸

Erzurumlu İbrahim Hakkı insanın varoluş durumunu açıklarken, öncelikle onun salt gerçekliğini oluşturan yönlerini ele alarak anlamaya çalışır. İnsanın anatomisini, organlarının işleyişini, sağlık şartları ile psikolojik yapısını birlikte değerlendirmiştir. Varlığa gelmenin seyrini cansızdan canlıya ve oradan da insana giden değişim ve gelişim süreci olarak anlatmıştır.⁹

Sağlık, beden ile ruhun bir bütün içinde dengede olmasıdır. Maddî beden ile mânevî ruh ilahî düzen içinde bulunur. Yaşam ise, aklın ve bedeninin denge içinde yürüdüğü yol olmasına rağmen bazen beden ruha bazen de ruh bedene hakîm olur. Erzurumlu

⁶ Ahmet Ağırakça, "Osmanlı Tıbbının Kaynakları ve Osmanlı Tıbbına Giriş", ty.

⁷ Fatih Can, *Mârifetnâme'de Yer Alan Eğitsel Unsurlar ve Bu Unsurlara Yönelik Türkçe Öğretmeni Adaylarının Görüşlerinin İncelenmesi* (Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Türkçe Eğitimi Ana Bilim Dalı, Doktora Tezi, 2017).

⁸ Nurettin Aldav, "Tasavvufta İç Tenkit Geleneği; Mârifetnâme Örneği", 2017.

⁹ Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Mârifetnâme*, ed. Durali Yılmaz (İstanbul: Ataç Yayınları, 2016), II: 9-14.

İbrahim Hakkı'ya göre, beden, akıl ile manevî dünya arasındaki dengeyi yakalaması lazımdır. İnsan ancak yaratılış kanunlarına uyduğu ölçüde sağlıklı, huzurlu, mutlu ve uzun yaşayabilir.

Benliğin inşâsı ve manevî yaşamın gelişebilmesi için soyut bir uğraş olan sağlıklı yaşamı sağlayabilmek haliyle zordur. İnsanın rûhî anlamda kendisini gerçekleştirme yolunda atacağı adımlarda bu zorlu çabanın teşekkülüyle mümkün olmuştur. Bu çabanın sonucunda da kişi kendisini tanıma makamına ve İbrahim Hakkı hazretlerinin de dediği gibi eşyanın hakikatini kavrama aşamasına ermiştir.

Hikmet ve irfan ehli olan İbrahim Hakkı *Mârifetnâme* adlı eserinde sağlıklı yaşamın kurallarını, dinî hayatın getirdiklerini ve zorunluluklarını da anlatmıştır. Sağlığın inşâsı ve korunmasında da birtakım zorunluluklar bulunduğunu, bunun da bedene ve mânevîyata etkilerinden dolayı beslenme ile mümkün olabileceğini düşündürmüştür.

Erzurumlu İbrahim Hakkı'ya göre, beslenme ile ilgili ilkelerin en başında helâl ve temiz gıdâlarla beslenmek gelir. Bunun hikmeti ise en genel tanımıyla haram ve pis gıdâların insana zararlı olmasıdır. Çünkü bu kulluk bilincine, bedenine, karakter ve de kişiliğine zarar verir, demiştir.

İkinci ilke ise az yemektir. Çünkü çok yemek sağlığa zararlı olduğu gibi yine kulluk bilincine de engel olur demiştir. Çok yiyen çok hasta olur, çok uyur ve dimağı zayıflar. Bu durumda da ne ibâdet edebilir ne de çalışabilir şeklinde açıklamıştır. Aynı zamanda yiyeceklerin mizacı insanların mizacını da etkilediği için karışık ve de çok yiyeceği için bedensel ve ruhsal mizaçları da bozar diye ifâde etmiştir.

Üçüncü ilke, doymadan sofradan kalkmak ve acıkmadan da sofraya oturmamaktır. Müslümanların ilk insandan beri çok hasta olmamalarının altında bu felsefe yatmıştır. Tıka basa mideyi doldurmak birçok hastalığın ana nedeni olmuştur. Hazım süreci geçmeden ki bu en az dört ile sekiz saat arasında değişir, bu süre gözetilmeden yenilen yiyecek ve içeceklerde organları, bedeni, duyguları olumsuz etkiler, demiştir.

Günümüzde de hekimlerin yaptıkları araştırmalara göre; vücudu toksin, parazit, bakteri ve virüslerden arındırmak için, vücudun yağ ve protein depolarını yakmak için, kasları güçlendirmek için ve zararlı hücrelerden arındırmak için açlığın faydaları bulunmuştur. Aynı zamanda da açlık kiloyu dengelemektedir. Öyle ki vücut aç kalınca faydalı bakteriler patojen olan zararlı bakterileri yok etmeye başlamıştır.¹⁰

Beslenmeye bağlı tıbbî tedâvilerin önem kazandığı günümüz bilim dünyasında beslenmenin sağlığa olan katkılarının incelenmesi amacıyla yapılan tez çalışmamızda, Erzurumlu İbrahim Hakkı'nın *Mârifetnâme*'si ışık tutmuştur. Çünkü İslâmî tıbbî ve de Osmanlı tıbbını konu alan ve neredeyse her türlü konuya kaynaklık yapabilecek bir tarzda olan *Mârifetnâme* 400 kaynaktan yararlanılarak yazılmış büyük bir ilim ansiklopedisidir. Çok fazla özellikle âyet ve hadislere dayandırılarak yazılan tez ve kitapların oluşturduğu kaynaklar yeterince olduğundan, biz çalışmamızda bu kaynaklardan daha ziyâde Büyük İslâm âlimlerinden olan Erzurumlu İbrahim Hakkı'nın *Mârifetnâme*'sinde ki sağlık ve beslenme arasındaki ilişkiyi inceledik.

Çalışmada birincil kaynak olarak orijinal dili Türkçe olan ve Durali Yılmaz tarafından sadeleştirilerek üç cilt halinde basılmış olan *Mârifetnâme*'den ana kaynak olarak istifâde edilmiştir. Âyetlerin kaynak olarak gösterilmesinde, Türkiye Diyanet Vakfı'nın *Kur'ân-ı Kerîm ve Açıklamalı Meâli* esas alınmıştır.

İkincil kaynak olarak, Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Mârifetnâme* ve *Mârifetnâme*'de geçen kavramları açıklayan akademik makâleler, yüksek lisans ve doktora tezlerinden ve çeşitli yazarların kitaplarından yararlanılmıştır. Terimlerin ve konuların açıklanmasında *Türk Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*'ndeki maddeler esas alınmış, konunun kapsamı ile ilgili birçok tasavvufî, sağlık ve beslenme konularını işleyen yazarların kitap ve makâleleri de üçüncül kaynak olarak kullanılmıştır.

¹⁰ İbrahim Kutluay, "Tıbb-ı Nebevî'de Beslenmeye Dair İlkeler", *Keşkül Dergisi*, 41 (2017): 62-69.

Çalışmanın birinci bölümünde Erzurumlu İbrahim Hakkı'nın hayatı, tasavvufi kişiliği, yaşadığı dönem olan XVIII. yüzyıl, hocaları ve eserleri hakkında bilgi verilmiş, ikinci bölümünde ise *Mârifetnâme* tanıtılarak ne amaçla yazıldığı, kimlere hitap ettiği, içerdiği konulara değinildiği gibi aynı zamanda *Mârifetnâme*'de geçen tasavvufi kavramlara da ayrıntılı yer verilmiştir. Açlığın faydaları, tokluğun zararları, orucun maddî ve manevî yararları sağlıklı beden ve ruh açısından değerlendirmeleri ile birlikte anlatılmıştır.

Üçüncü bölümde ise Tıp, sağlık ve mizaçlar esas alınıp, tıbb-ı nebevî anlatılıp *Mârifetnâme*'nin geleneksel tıp ve tıbb-ı nebevî'den yararlanarak, sağlığı korumak için daha da önemlisi sağlıklı yaşamak için önerilen tedbirlere, açıklamalı olarak değinilmiştir. Sağlığı korumak için bedenin belirli mizaç ve yapısı hakkında bilgiler verilmiş, hangi hastalıkların belirtileri olduğu, mevsimlere göre giyinme ve yeme içme âdabı, hamamın sağlığa yararları ayrıntılı anlatılmıştır. Sağlık için basit kürler ve yiyeceklerle yapılacak şifâli besinler önerilmiştir. Yeme içme kuralları, yeme zamanı, uyumadan önce yenilmemesi gerektiği ama yenildi ise de zararlarının nasıl atılacağı gibi pratik bilgilere de değinilmiştir.

Dördüncü bölümde tezimizin asıl konusunu oluşturan *Mârifetnâme*'de beslenme ve sağlık esas alınıp, beslenmenin sağlığa, psikolojiye ve şahsiyet yapısına etkilerinin neler olduğu anlatılmıştır. *Mârifetnâme*'de geçen gıdâ, bitki ve ilâç olma özellikleri olan yiyeceklere örnekler verilmiş, önerilerde bulunduğu bu gıdâ ve bitkilerle yapılacak basit târiflerine de yer verilmiştir. Çalışmanın niteliği gereği olarak içerik analizi ve veri yorumlama teknikleri ana yöntem olarak kullanılmış olup, *Mârifetnâme* esas kaynak olarak alınmıştır.

BİRİNCİ BÖLÜM

1. ERZURUMLU İBRAHİM HAKKI

1.1. Erzurumlu İbrahim Hakkı'nın Hayatı ve Tasavvufi Kişiliği

1.1.1. Hayatı

Erzurumlu İbrahim Hakkı (1115/1703)'te Erzurum'un Hasankale ilçesinde doğmuştur.¹¹ Babası çevresinde hayli şöhretli ve cömert olan Molla Bekir'in oğlu Derviş Osman Efendi, annesi Hasankale'nin ileri gelenlerinden Dede Mahmud'un kızı Şerîfe Hanîfe hanımdır.¹² Dedesi Azak seferine giderek orada şehit düşmüştür. Babası Derviş Osman Efendi yumuşak huylu, çekingen, çelebi meşrepli bir zattır.

İbrahim Hakkı'nın doğumundan bir süre sonra Derviş Osman Efendi, Erzurum'a gelmiş ve burada Habib Efendi'den tasavvuf dersleri almıştır. Annesi Şerife Hanîfe Hatun, İbrahim Hakkı altı yaşındayken vefat etmiştir. Babası Derviş Osman Efendi, (1121/1710) yılında hac niyetiyle yola çıkmışken Siirt'e yaklaşık 7 km. uzaklıkta bulunan Tillo'ya (bugünkü Aydınlı) uğramış, yörenin tanınmış mürşitlerinden İsmâil Fakîrullah'a intisap etmiştir. Babasının isteği üzerine dokuz yaşında iken amcası Ali tarafından Tillo'ya götürülen İbrahim Hakkı, şeyhi İsmâil Fakîrullah'ı orada görmüştür ve onun cemâl ve kemâline hayran olmuştur.¹³

Derviş Osman Efendi Tillo'da oğlunu, büyük bir şefkat ve sevgi ile büyütmüş ve birlikte kaldıkları Şeyh İsmâil Fakîrullah dergâhı onlar için âdeta bir eğitim ve kültür merkezi olmuştur. İsmâil Fakîrullah'ın ilim ve irfanından istifâde etmesi yanında İbrahim Hakkı'nın ilk tasavvuf zevkini babasından aldığı da anlatılmıştır.

On yedi yaşında iken babasını kaybeden İbrahim Hakkı (1132/1720), aynı yıl Erzurum'a dönerek büyük amcası Molla Muhammed'in evine yerleşmiştir. Burada özellikle Arapça ve Farsça dersler aldığı Erzurum Müftüsü şair Hâzik Mehmed

¹¹ Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Mârifetnâme*, 2016, I: 15.

¹² Cemaleddin Server Revnakoğlu, *Erzurumlu İbrahim Hakkı ve Mârifetnâmesi* (Ercan Matbaası, 1961).

¹³ Mehmet Kazar, "Erzurumlu İbrahim Hakkı hayatı, kişiliği ve eserleri", *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 16 (2001).

Efendi gibi âlimlerden dersler almıştır. İbrahim Hakkı'nın bu ikinci tahsil dönemi sekiz yıl kadar devam etmiştir.¹⁴

(1140/1728) tarihinde ikinci defa Tillo'ya şeyhinin yanına gelen İbrahim Hakkı, kaldığı aynı hücreye yerleşmiştir. Şeyhi vefat edene kadar burada kalmıştır.¹⁵ Şeyhinin ölümünden sonra tekrar Erzurum'a dönmüş ve babasının da görev yaptığı Yukarı Habib Efendi Camii'nde imamlık yapmıştır. Otuz üç yaşında iken Firdevs Hanım'la ilk evliliğini yapmıştır.¹⁶ Bu evliliğinden İsmail Fehim ve Ahmet Nâimî adlarında iki oğulları olmuştur. (1150/1738) tarihinde İbrahim Hakkı ilk hac yolculuğuna çıkmış, döndüğünde yine imamlık görevinde bulunmuştur.¹⁷

(1154/1742) yılında Fatma Hanım'la ikinci evliliğini yapmış fakat bu hanımından olan çocukları yaşamamıştır. Bu tarihlerde amcası Ali Çelebi de vefat etmiştir.

(1159/1747) yılında ilk defa İstanbul'a gelerek o dönemin hükümdarı olan I. Mahmut ile görüşmüştür. Hükümdarın beğeni ve saygısını kazandığı için saray kütüphanesinde araştırma izni almıştır. Fakat aynı yıl Gazi Dede Tekkesi zâviyedarlığı görevine atandığı için fazla kalamadan tekrar Erzurum'a dönmüştür. Dönmesinden yaklaşık üç yıl sonra Belkıs Hanım'la üçüncü evliliğini yapmış,¹⁸ bu evliliğinden de bir kızı bir oğlu olmuştur. Daha sonra da Züleyha Hanım'la evlenmiş ve iki oğlu daha olmuştur. Tekrar Habib Efendi mescidinde göreve başlamış ama kısa süre sonra oğlu İsmail Fehim'e görevini bırakıp, Hasankale'de ilim irfan işleriyle ilgilenmeye başlamıştır.

(1168/1755) yılında tekrar İstanbul'a gelip yine kütüphanede çalışma fırsatı bulmuştur. Bu sefer daha uzun kalmış ve burada *Mârifetnâme*'yi tamamlamıştır. Gazi Dede Zâviyesine bu sefer de yenileme çalışması yaptıran III. Mustafa tarafından görevlendirilmiştir. Hem eserlerini yazıp hem de talebe yetiştirmiştir.

¹⁴ Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Mârifetnâme*, 2016, I: 15-16.

¹⁵ Uğur İbrahimhakkıoğlu, *Erzurumlu İbrahim Hakkı ve İki Torunu Feyyaz Efendi ile Zâkir Bey* (Ankara: Adalet Matbaacılık, 1998).

¹⁶ Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Mârifetnâme*, 2016, I: 16.

¹⁷ Gündoğdu, "Bütün Yönleriyle Erzurumlu İbrahim Hakkı Hazretleri Sempozyumu Bildirileri".

¹⁸ Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Mârifetnâme*, 2016, I: 16.

(1172/1759) yılında oğlu Osman Nedim'in vefatıyla sarsılmıştır. (1176/1763) yılında üçüncü kez Tillo'ya gitmiştir. Şeyhinin oğulları kendisini babasının halîfesi tayin etmişler ve Şeyhinin torunu Fatma Azîze Hanım'la evlendirmişlerdir.

(1177/1764) tarihinde şeyhinin oğulları olan Hamza Ganîyullah ve Mustafa Fânî ile ikinci defa hacca gitmiş dönüşte yine Tillo'da yaşamaya devam etmiştir. (1179/1766) yılında oğlu Ahmet Nâimî vefat etmiştir. Ölümü nedeniyle Erzurum'a gelmiştir. Burada da iki yıl kaldıktan sonra üçüncü kez hacca gitmiştir. Dönüşünde yine Erzurum'da kalmaya devam etmiştir. (1184/1771) yılında oğlu İsmail Fehim ile birlikte son kez Tillo'ya gitmiş ve ölene kadar da burada kalmıştır.

Fatma Azîze Hanım önemli bir hastalık nedeniyle (1171/1758) yılında vefat edince çok üzüntü duymuştur. Çok kısa bir süre sonra şeyhinin büyük oğlu Hamza Ganîyullah'ın ölümünden sonra yalnızlığı daha da artmış ve İbrahim Hakkı (1193/1780) tarihinde vefat etmiştir.¹⁹ Şeyhinin oğlu Mustafa Fânî'nin isteği üzerine Şeyhi İsmâil Fakîrullah'ın türbesine gömülmüştür.

1.1.2. Tasavvufî Kişiliği

İbrahim Hakkı okumaya ve yazmaya, öğrenmeye ve öğretmeye düşkün, kendini her daim geliştiren, hayatı boyunca halkı irşâd etmeye ve aydınlatmaya çalışan bir Osmanlı sûfîsidir. Kendi yaşantısında ilâhî aşk ve güzel ahlâk ile saf ve temiz yaşamış ve bu örneği ile de etrafındaki herkese haliyle örnek kişi olmuştur.²⁰ Çok çalışkan ve naîf bir insan olarak bilinir. Etrafında kimseyi kırmak istemez. Görgülü ve bilgili kişiliği ile herkes tarafından tanınmıştır.

*İbrahim Hakkı hiçbir zaman bilgisini dünya menfaati için kullanmamıştır. Tok gözlü, minneti olmayan, mütevazî bir kişiydi. Ferdî, Fakirî ve daha çok da Hakkı mahlasıyla şiirler yazmıştır.*²¹

¹⁹ Mustafa Çağrı, "İbrâhim Hakkı Erzurûmî", *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi (DİA)* 21 (2000): 305-311.

²⁰ Nazmi Avcı vd., "Marifetnâme'nin Bireysel ve Toplumsal Değerler Açısından İncelenmesi", *Bütün Yönleriyle Erzurumlu İbrahim Hakkı Hazretleri Sempozyumu*, 2012, 163-170.

²¹ Âmil Çelebioğlu, *Erzurumlu İbrahim Hakkı* (Ankara: Kültür Bakanlığı, 1998), 18.

Sadece dinî ilimlerde değil, matematik, geometri, astronomi, tıp gibi müspet ilimlerde kendini yetiştirmiştir. Mânevî ve müspet ilimleri birleştiren bu yönüyle zaten özel bir kişilik olmuştur. Dolayısıyla Erzurumlu İbrahim Hakkı gibi eğitimci mütefekkirlerin eğitim-öğretim ve çocuk yetiştirme ile ilgili mülâhazalarından, bugünün çağdaş eğitim modelleri oluşturmada yararlanılabilir.²²

Erzurumlu İbrahim Hakkı, birçok bilgiyi deneyerek uygulama sahasına da aktarmıştır. Eserlerinde ilim ve irfana birlikte yer vermiş bir mutasavvıf, tekkelerde öğrenci yetiştiren bir derviş olarak anılmaktadır. İlimler arasında belirli bir ayrıma gitmez çünkü insanın en önemli amacının Allah'ı tanımak ve bilmek olduğunu düşünür; ancak ilimlerin de bu amaca hizmet etmesi gerektiğini belirtir.

*İnsan-ı Kâmil olma yolunda parmak bastığı işaretler ile iyi insan yetiştirmeye dair serdettiği fikirleri, onun bir 'ahlâk gelişimcisi'*²³ olduğuna hükmettirir.

Erzurumlu İbrahim Hakkı'nın en az bilinen yönü eğitimciliğidir. Çok iyi bir eğitim alarak başladığı ve geliştirdiği hayatı boyunca araştırma, inceleme, gezi, gözlem ve denemeler yoluyla elde ettiği bilgileri sadece kaleme almamış binlerce öğrenci yetiştirmiştir. Eğitim, öğretim, aile ilişkileri, karı-koca ilişkileri, ergenlik sorunları, öğrenci yetiştirme gibi konularda da örnek eserler yazmıştır.²⁴

Erzurumlu İbrahim Hakkı, ünlü Türk düşünürü ve ahlâkçısı olarak, tasavvufî hayat yaşamıştır. Tasavvufun kulda Mevlâ muhabbetine sebep olacağını ve bu ilme sahip olanların kalbini mâsivâdan (Hak sevgisinden gayri her şeyden) temizleyeceğini söyler.²⁵

İbrahim Hakkı hazretlerinin aldığı aklî ve naklî eğitim ve öğretim şu anda bile sağlanması zor olan zihinsel ve ruhsal denge konusuna en iyi örneklerden olmuştur. Deneyle dayanan pozitif ilimlerle, nakle dayanan dinî ilimleri birleştirerek en güzel

²² Çetin Tan vd., "İbrahim Hakkı'nın Talim, Terbiye ve İrşada Yönelik Görüşlerinin Eğitim Bilim Perspektifinden Değerlendirilmesi", *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi* 9/2 (2016): 4.

²³ Hakan Yücelik, *Erzurumlu İbrahim Hakkı'da Ahlâk Anlayışı* (Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2006).

²⁴ Mustafa Bayar, "Erzurumlu İbrahim Hakkı'nın Eğitim Anlayışı", *Akra Kültür Sanat ve Edebiyat Dergisi* 6/16 (2018): 39-66.

²⁵ Hayrani Altıntaş, *Mârifetnâme'de Tasavvuf* (İstanbul: Cimtay Matbaası, 1981).

şekilde anlatmıştır. Dinî naslarla, ilmî gerçekler çeliştiği zaman, dinî nasların aslına uygun yorumlanması gerektiğini de söylemiştir.²⁶

Erzurumlu İbrahim Hakkı, insanı anlama ve kemâlâtına yönelik eğitim stratejisinde biyoloji, psikoloji kadar irfanî bağlamda da bütüncül bakış açısıyla çözümler üretmiştir.²⁷

Sistemli bir ilim adamı, döneminin yeniliklerini takip eden, tasavvuf ve İslâm ilimlerinde otorite ve aynı Bursalı İbrahim Hakkı gibi önemli dergâh şairlerinden biridir. Önemli bir filozof ve sosyologdur. İnsanı fiziksel ve psikolojik yönleriyle bütüncül olarak anlamaya çalışmıştır. Astroloji, kıyâfetnâme, tabiat olayları gibi konularına da değinmiştir.

*Mal ve mülke rağbet etmemiş, olanları da dağıtmış, kanaatkâr ve münzevi bir hayat sürmüştür.*²⁸

Hiçbir zaman övünmemiştir, tevâzu ile emsaldir. Çocukları ve eşlerini çok sevmiş, örnek baba ve eş olmuştur. Bunun en güzel ispatları da eşlerine yazdığı mektuplar ve eserlerini oğullarına ithaf etmesidir.

Aklî bilgiyi asla inkâr etmeden dinî esaslarla bağdaşan şekilde yorumlamıştır.²⁹

Şiirlerinde her zaman müspet, güzel ifadeler kullanarak hep iyiliğe yöneltmiştir. Şiirde Yunus ve Fuzuli özelliklerini taşıyan İbrahim Hakkı, ünlü ‘*Tefvîznâme*’ sinde de kendine özgü bir üslup ile orijinalliği yakalamıştır.³⁰

İdeal insan tipi olarak ârif insanı göstermiştir. Kendisi de bu ölçü içinde yaşamıştır. Ona göre ârif, akılla ve gönülle bilendir. Bu nedenle de gönüle, eserlerinde çok yer vermiştir. Gönül, sevgilinin mekânıdır. Varlıkların sırrını anlama yeridir.

²⁶ Esin Kâhya, “Erzurumlu İbrahim Hakkı”, *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 40/1 (1999): 371-385.

²⁷ Tan vd., “İbrahim Hakkı’nın Talim, Terbiye ve İrşada Yönelik Görüşlerinin Eğitim Bilim Perspektifinden Değerlendirilmesi”.

²⁸ Numan Külekçi, *Erzurumlu İbrahim Hakkı* (Erzurum: Toker Yayınları, 2002), 29.

²⁹ İbrahimhakkıoğlu, *Erzurumlu İbrahim Hakkı ve İki Torunu Feyyaz Efendi ile Zâkir Bey*, 32.

³⁰ Ahmet Kabaklı, *Türk Edebiyatı*, 9. Bs (Türk Edebiyatı Vakfı, 1997), II: 436.

Hız. Peygamber'in^(sav) çok belirgin vasıflarını ve hadislerini şiirinde sevgi ve saygıyla işlemiş ve değerlendirmiştir.³¹

İbrahim Hakkı, bazı sûfilerden farklı bir görüşle, Allah'ın bilinebilmesi için ilk önce kişinin kendini bedenlen tanıması gerekir derken, diğere sûfiler ise Allah'ı tanımak için ilk önce nefsi tanımak gerekli demişlerdir. Ruh ve beden bütünlüğü ile ancak ibâdetler tam yapılabilir ve sâlih insan olunabilir.³²

Farklı bir görüşe göre ise İbrahim Hakkı, eserinde birisi kültür düzeyi düşük, derin düşünceden anlamayan sıradan halk insanlarını, diğere ise belli bir bilgi ve kültür seviyesini yakalamış aydın insanlar olmak üzere iki farklı topluluğa hitap ettiğı için bunlara farklı ve seviyelerine uygun bilgileri de kitabında sunmuştur.³³

İbrahim Hakkı halk tarafından çok sevilmiş ve itibar kazanmıştır. Hatta bu Kadızâde Mehmet Efendi'yi ve bazı mollaları rahatsız etmiş, meclisler yapıp İbrahim Hakkı'yı sorguya bile çekmişlerdir. Meclise kitabını sunup şerîata aykırı kısımları göstermelerini istemiştir. Önsüzili olduğı için de zaten kitabın başına mukaddime bölümünü tedbir olarak yazmıştır.

Âşıkane şiirlerinde ise İbrahim Hakkı, tamamen Rabbine duyduğu ilâhî aşkı, buna bağılı olarak edebî ve tasavvufî kültürü, içeriğı, gelenekte de olduğı üzere daha ziyade bu tür şiirlerin tümünde ve diğere eserlerinde de üstün olduğunu göstermiştir.³⁴

Erzurumlu İbrahim Hakkı, çok yönleri olan bir bilgindir. Mutasavvıf, fen adamı, müceddit yani yenileyen ve yenileştirendir. Divan sahibi şair olması yanında aynı zamanda da mütefekkindir.³⁵

³¹ Kenan Erdoğan, "Erzurumlu İbrahim Hakkı ve Mahtumkulu Divanlarında Hz. Peygamber", *Atatürk Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Enstitüsü Dergisi*, 45 (2011): 17-37.

³² Can, *Mârifetnâme'de Yer Alan Eğitsel Unsurlar ve Bu Unsurlara Yönelik Türkçe Öğretmeni Adaylarının Görüşlerinin İncelenmesi*.

³³ Muhammed İkbâl Çelik, *Mârifetnâme'de Tabiat İlimleri* (Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı Felsefe ve Din Bilimleri Programı, Yüksek Lisans tezi, 2010).

³⁴ Âmil Çelebioğlu, *Erzurumlu İbrahim Hakkı* (Ankara: Kültür ve Turizm Bakanlığı, 1988), 18.

³⁵ Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Mârifetnâme*, 2016, I: 17.

1.2. Yaşadığı Dönem Olan 18. Yüzyılda Osmanlı Devleti

Osmanlı'da on yedinci yüzyıl, duraklamanın her alanda yaşandığı, toplumsal ve idârî alanlarda aksaklıkların olduğu, çarelerin arandığı, ama askerî alanda önemli gelişmelerin ve ilimde ilerlemenin de baskın olduğu bir yüzyıl olmuştur. Aynı zamanda Batı ile doğrudan temasın başladığı dönemdir.³⁶

Modern bilimin farklı alanlarda gelişimi on sekizinci yüzyıl ve sonrasında gerçekleşmiştir. On sekizinci yüzyıla kadar tıp, fizik ve astronomide sürekli keşifler yapılmıştır. Bu dönemdeki en büyük keşif on yedinci yüzyılda bulunan Newton fizik kanunlarıdır.

Türkiye'de aslında on beşinci yüzyılda başlayıp yirmi birinci yüzyıla kadar süren modernleşme sürecinin özünü, dünya ekonomik sistemiyle bütünleşme yolunda atılan büyük adımlar oluşturmuştur.³⁷

İbrahim Hakkı, on sekizinci yüzyıl Osmanlı Devleti'nin 'Islahatlar Dönemi' denilen zamana tekabül eden (114/1703-1193/1780) yıllarında yaşamış olmasına rağmen aslında o hep ilmî aydınlık konusuyla ilgilenmiş ve ilmi hep daha ileri götürecek eserlerle katkı sağlamıştır.

Osmanlı Devleti'nin geçirdiği değişim sürecinin siyaset ve bilim dünyasına yansımalarının her zaman çok farklı olduğu bilinir. İlim düşüncesi tercümelemlerle büyük ölçüde yenilenme sürecine girmiş ve katkıları çok olmuştur. Osmanlı âlimleri de bu yeni Avrupa bilimini benimsemiş ve onun üzerinden yeni eserler de oluşturmuşlardır. Hem geleneksellik hem de batı tarzı hüküm sürmüştür. Osmanlı bilimi ilk önce İslâm bilimi üzerine kurulmuştur ve bu geleneğin devamı olmuştur.

Osmanlı Devleti birçok savaşlar ve isyanlar yaşamış önemli topraklar kaybetmiştir. Siyâsî, mâlî, idârî ve askerî birçok alanda önemli kayıplar ve sıkıntılar yaşanmıştır. Devlet, Karlofça Antlaşmasıyla (1110/1699) Avrupa karşısında hâkimiyetini

³⁶ Kemal Beydilli, "Osmanlılar", *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi (DİA)*, 2007, 33: 496-502.

³⁷ Mehmet Devrim Topses, "18. Yüzyıl Sonrası Türk Modernleşmesinin Sınıfsal Temelleri", *Ulakbilge Dergisi* 5/17 (2017).

kaybettiği gibi birçok Avrupa ülkesiyle de savaşmak zorunda kalıp maddî ve mânevî hezimete uğramıştır.³⁸

Osmanlı'nın Batı ile ilk teması Endülüs'ten gelen bilim adamlarıyla başlamıştır.³⁹ Yani öyle denildiği gibi on yedinci yüzyılda değil, on beşinci yüzyılda başlamıştır bilim alanında ilerlemeler. Gelişen bu bilim çalışmaları da artarak devam etmiş ve on sekizinci yüz yılda zirveye ulaşmış ve birçok alana da yansımıştır. Sanata ve sanatçılara da ilgi çok artmıştır. Avrupa tarzı okullar açılmış, birçok alanda fabrikalar da kurulmuştur.

On yedinci yüzyıl Osmanlı biliminde, adından bahsedilmesi gereken en önemli isim, medrese eğitimi almamış olmasına rağmen okuma ve araştırmaya düşkünlüğü sayesinde Kâtip Çelebi'dir.⁴⁰

Bu dönemde adından bahsedilmesi gereken başka bir isim ise Evliya Çelebi'dir. *Seyahatnâme* eseriyle büyük katkılar sağlamıştır.

On yedinci yüzyıl tıp biliminde Osmanlı'nın en olgun olduğu çağdır. Dönemin Şemseddin el-İtakî ve Hekimbaşı Emir Çelebi gibi pek çok ünlü hekimi vardır.

Evrenin ve doğal olarak dünyanın en mükemmel varlığı olan insanın, yaşadığı zaman ve mekânı anlamaya çalışması ile varoluş gayesi ortaya çıkmıştır.

Bu devrin tıp açısından bir özelliği bu yüzyılda Osmanlı hekimleri arasında Tıbb-ı Cedîd adıyla yeni bir tıp anlayışının başlamasıdır.⁴¹

Osmanlı devletinin savaşlardaki yenilgileri ve toprak kayıpları devletin idarecilerini yenilikler yapmaya sevk etti ve birçok alanda reformlar gerçekleştirildi.⁴²

Tarihimizde Lâle Devri (1130/1718)'de Damat İbrahim Paşa'nın sadrazamlığıyla başlayıp, (1142/1730) yılında Patrona Halil isyanıyla son bulmuş bir devirdir. Bu

³⁸ Feridun Emecen, "Osmanlılar", *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi (DİA)*, 2007, 33: 487-496, <https://islamansiklopedisi.org.tr/osmanlilar#1-klasik-donem>.

³⁹ Ekmeleddin İhsanoğlu, *Osmanlılar ve Bilim* (İstanbul: Etkileşim Yayınları, 2007), 82.

⁴⁰ Çelik, *Mârifetnâme'de Tabiat İlimleri*.

⁴¹ Ekmeleddin İhsanoğlu, *Osmanlı tıbbi bilimler literatürü*, ty., 419.

⁴² Beydilli, "Osmanlılar", 33: 496-502.

dönemde kültürel ve sanatsal faaliyetler artmış, matbaa tam kapasite çalışmış ve eğlenceye olan merakta fazlasıyla belirginleşmiştir.⁴³

Damat İbrahim Paşa, Osmanlı ve Türk tarihi ile ilgili önemli çalışmalar yapmış, ilim ve sanat adamlarını desteklemiş, Âlimlerle özel dersler yapmıştır. Muşkara'yı şehir yapmış, çinicilik ilerlemiş ve birçok vakıf eserler meydana çıkarmıştır.

Sanata özellikle sanatçıya duyulan ilgi son derece artmış, tercüme faaliyetleri hızlanmış, Avrupa tarzı okullar açılmış, çini fabrikası ve daha birçok başka fabrikalar hizmete girmiştir.⁴⁴

Lâle Devri önemli tercüme faaliyetlerine sahne olmanın yanında, ileride Batılılaşma olarak adlandırılacak bir hareketin ilk adımlarının atıldığı ve Batı ile yavaş yavaş fakat ciddî sosyal, kültürel ve ekonomik temasların başladığı bir dönem olması itibariyle de dikkat çekici olmuştur.

Bu dönemde Küçük Kaynarca ve Yaş barış anlaşmaları ile Karadeniz Rus ticaretine açılmıştır, Avusturya ve Batı ülkeleriyle ticaret ilişkileri gelişmiş, ticari açıdan İstanbul ve Anadolu'ya bağlı bir tüccar sınıfı ile ilişkilerde giderek güçlenmiştir.⁴⁵

1.2.1. İslahatlar

Avrupa'nın ilk kez örnek alındığı ve diğer her konudan daha başarılı olduğu askeri alanda ıstılahlar yapılmıştır. İbrahim Hakkı'nın yaşadığı bu döneme yani XVIII yüzyıla beş padişah hükmetmiştir. III. Ahmet, I. Mahmut, III. Osman, III. Mustafa, I. Abdülhamit'tir.⁴⁶

I. Mahmut zamanında İran'la savaşlar oldu. III. Osman zamanında veba salgını oldu. Özellikle I. Mahmut döneminde başlatılan ıslahat çalışmaları, III. Mustafa ve

⁴³ Said Öztürk vd., *Bilinmeyen Osmanlı* (Osmanlı Araştırmaları Vakfı, 1999), 209.

⁴⁴ *Osmanlı Ansiklopedisi* (İstanbul: Ağaç Yayıncılık, 1994), 12.

⁴⁵ H. Kemal Karpaz, *Osmanlı'da Değişim, Modernleşme ve Uluslaşma*, trc. F. Dilek Özdemir (Ankara: İmge Yayınları, 2006), 12.

⁴⁶ Uğur İbrahimhakkıoğlu, "Erzurumlu İbrahim Hakkı ve İki Torunu Feyyaz Efendi ile Zakir Bey", 1998, 16.

I. Abdülhamit döneminde hız kazanmış, Osmanlı'da Batı tarzında ilk mühendishâneler İbrahim Hakkı'nın ölümüne yakın bir dönemde açılmıştır.

3. Selim ve 2. Mahmut Dönemlerindeki askeri ve hukuksal reformlar tek başına değildi. Bu dönemlerin aynı zamanda Osmanlı devletinde serbest piyasa ekonomisine hızlı geçişin ilk adımları da atılmıştır.

On sekizinci yüzyıl Osmanlı Devleti'nde duraklamayla birlikte Batı'nın üstünlüğünün artık kabul edildiği ve özellikle bu devrin ortalarından itibaren devletin askeri yönden çağın gerektirdiği seviyeye ulaşması için modern matematik, astronomi, fizik gibi bilimlerin ülkeye girmesi için çaba harcandığı bir dönem olmuştur.

Başlatılan çeviri hareketleri, Lâle Devri'nin Patrona Halil İsyanı ile son bulmasının ardından azalmış olsa da tamamen son bulmamış ve devam ettirilmiştir. Özellikle III. Mustafa döneminde gerek matematik gerekse astronomi ve astroloji alanında Fransa gibi ülkelerden kitaplar istenmiştir.

Bu yüzyılda dilde duru üslûp ve sadelik önem kazanmıştır. Şâirler konuları şiirle anlatırken, divan şâirleri nazımla daha geniş kitlelere ulaşmışlardır. Şarkı türüne önem bu dönemde çok artmıştır. Halk deyimlerin ve duygularını şiirle anlatmaya başlamıştır. Çünkü böylece daha çok kitlelere hitap edebilmişlerdir.

Tekke edebiyatı ve şâirleri bu dönemde önem kazanmıştır. Bunlardan bazıları Âziz Mahmud Hüdâyi, Bursalı İsmail Hakkı, Hasan Sezâi Efendi ve Haşim Baba gibi daha birçok şair bulunmaktadır.⁴⁷

Osmanlı'da on sekizinci yüzyılın en önemli ismi hiç şüphesiz ki İbrahim Müteferrika'dır (ö. 1159/1747). O matbaanın kuruluşuna öncü olmuş ve (1139/1727-1147/1735 ile (1149/1737-1152/1740) yılları arasında dinî kitaplar dışında tarih, coğrafya ve lügat kitaplarını bu matbaada basmıştır. Basılan kitaplara

⁴⁷ Kabaklı, *Türk Edebiyatı*, II: 433.

ilgi çok olunca o dönemin hemen her düşünür, filozof ve âlimi eserler yazmışlardır. Bu kitaplar arasında en önemlisi Kâtip Çelebi'nin *Cihannümâ* adlı eseridir.⁴⁸

İbrahim Hakkı *Mârifetnâme*'de siyaset ve toplum, ahlâk yapısına doğrudan bir bölüm ayırmamış olmasına rağmen kitaplarından siyaseti anlaşılmıştır.

Allah, kâinat, ilim, bilgi, akıl, kalp üzerine yaptığı izahlardaki metaforik anlatımı onun siyaset düşüncesine dair yeterli ipucu vermektedir.⁴⁹

Böyle bir ortamda gittikçe gerilemeye doğru yol alındığı düşünülen İmparatorluğun mânevî koruyuculuğunu üstlenenler arasında İbrahim Hakkı Hazretlerinin önemli bir yeri olmuştur. O, sadece yaşadığı çağdaki konularla değil, kendisinden sonra da insanlığı ilgilendiren bazı meseleler üzerinde kafa yormuş, özellikle kader, tevekkül, çalışma azmi, çağa ayak uydurma, ilâhî aşk ve sevgi gibi duygular karşısında insanların alacağı tavır, biçim ve davranış üzerinde kafa yormuş; hemen hemen her asırda ortaya çıkması muhtemel sorunların çözümleri için şiir lisaniyla öğütlerde bulunmuştur.

Bulunduğu çağının gelişmelerini ve ilmini yakından takip eden, yeniliklere açık, geriye dönüğe olumlu bakmayan bir ilim adamı olan Erzurumlu İbrahim Hakkı, insanın ve kâinatın oluşumunda bugünkü bilimin henüz keşfetmeye çalıştığı bazı gerçekleri onların yakalayamadığı “hakikat” noktasından bakarak açıklığa kavuşturmuştur.⁵⁰

Erzurumlu İbrahim Hakkı, çağındaki bilgilerin çoğunu elde etmiş, herkesin saygınlığını kazanmış İslâm Âlimi ve mütefekkiridir. Çok önemli eserlerini Türkçe yazarak da önemli bir yere sahip olmuştur. Türk düşünce ve kültür hayatına Türkçe eserleri nedeniyle katkıları çok olmuştur. Çok fazla kaynak eserlere sahip olmuş, özellikle toplum ve aile hayatına çok önem vermiştir.

⁴⁸ A. Adnan Adıvar, *Osmanlı Türklerinde İlim* (Remzi Kitabevi, 1982), 68.

⁴⁹ M. Yaşar Ertuş, “Osmanlı Siyaset Bilimini Mârifetnâme'den Okumakla Erzurumlu İbrahim Hakkı'da Siyaset ve Bilim Düşüncesi”, 2013, 260-290.

⁵⁰ Aytaç, “Erzurumlu İbrahim Hakkı Düşüncesinde Yer Alan Bazı Metaforlar Üzerine Bir Değerlendirme”.

1.3. Hocaları

1.3.1. Babası Derviş Osman Efendi

Anadolu velîlerinden, Erzurumlu İbrahim Hakkı hazretlerinin babasıdır. (1090/1680) yılında Hasankale’de doğmuştur. Babasının ismi Molla Bekir’dir. Oğlu doğduğunda kurbanlar kesip, Hasankale halkına ziyafetler vermiştir. Babası oğlunun âlim olması için, Kardeşyhoğlu Seyyid İbrâhim hazretlerinden ders aldirmiştir. Yirmi yaşına kadar tefsir, hadîs, fıkıh dersleri alıp herkesin takdir ettiği bir âlim olmuştur.

İbrahim Hakkı’nın yetişmesinde emeği olan en önemli şahsiyetlerdendi. Babası Molla Bekir’de tıpkı oğlu Osman Efendi gibi cömert ve dervişlere saygılı bir kişiydi. O, sekiz yaşına kadar ilim, irfan ve tasavvuf ehli olan Derviş Osman Efendi’nin terbiyesini almıştır. Hem ilk eğitimcisi hem de tasavvufî mânâda ilk örneği olmuştur.

Son derece yumuşak huylu, duygusal, cömert ve ilim arayışında olup devamlı kendini geliştiren bir dervîştir. Babasının tuttuğu özel bir günlük vardır ve oğlu İbrahim Hakkı ile ilgili çoğu bilgiye bu defterden erişilebilmiştir.⁵¹

1.3.2. Şeyh İsmail Fakîrullah

(1066/1656) yılında Siirt’in Tillo kasabasında doğmuştur. Dedesi, Hz. Peygamber’in^(sav) amcasının torunlarından. Büyük âlimdi, Şâfii mezhebinde idi. Arap asıllı olan bu zatın babası Molla Kâsım’dır. O da ilim sahibi mübârek bir zattır. Hem annesi hem babası mâneviyat ehli insanlardır. Molla Kâsım da İsmail Fakîrullah’ın ilk hocası ve şeyhiydi.⁵²

Şeyh İsmail Fakîrullah, helâl kazanca çok dikkat ederdi. Bu yüzden tarlasını kendi eker biçerdi. Her türlü işini kendi görmek isterdi. Genellikle üzüm taneleri yemekle yetinirdi. Geceleri ibadet eder, gündüzleri de oruçlu olurdu.

⁵¹ İbrahimhakkıoğlu, *Erzurumlu İbrahim Hakkı ve İki Torunu Feyyaz Efendi ile Zâkir Bey*.

⁵² Can, *Mârifetnâme’de Yer Alan Eğitsel Unsurlar ve Bu Unsurlara Yönelik Türkçe Öğretmeni Adaylarının Görüşlerinin İncelenmesi*.

Tevekkül, sabır, rıza, tevazu, şükür, cömertlik, edep, şerîata uymada titizlik, misafirperverlik onun vasıflarındandı. Son derece takvâ sahibi olmakla birlikte ömür boyu da züht ile yaşamıştır. Kalbinde Allah'tan başkası olmamıştır.⁵³

Hayatının büyük bir bölümünü şeyhinin yanında geçirmiştir. O'nun halîfesi olmuştur. Her fırsatta müridi olduğu için iftihar etmiştir. Şeyhine çok büyük sevgi ile bağlı olan İsmail Fakîrullah, birçok yerde şeyhinin kerâmetlerinden de bahsetmiştir.

İbrahim Hakkı hocasının fikirlerini aydınlattığını, manevî gerçekleri açıkladığını ve birçok işaretlerle de kalp hastalıklarını iyileştiren ilâçları verdiğini belirtmiştir.⁵⁴

İbrahim Hakkı şeyhi için özel mîmârîsi bulunan bir türbe yaptırmıştır. Yılda iki gün güneş ışıkları şeyhinin başucunu aydınlatmaya devam etmektedir. Tillo'ya 4 km. mesâfede dağın tepesine bir kale yaptırmış ve duvarının bir köşesine de küçük bir pencere ekletmiştir. Her sene ekinoks (21 Mart- 23 Eylül) günlerinde, güneşin ilk ışınları kaledeki bu pencereden geçerek, türbenin başındaki prizmaya yansımaktadır. Oradan da türbenin tepesindeki kubbenin penceresine aksedip, bir mercekle yardımıyla şeyhinin tam başucunu aydınlatmaktadır. Yıllardır, örneği bulunmayan ve sırrı çözülemeyen bir düzenek olduğu da tespit edilmiştir.

1.3.3. Müftü Hâzık Efendi

Asıl adı Mehmet olup, Hâzık mahlasını şiirlerinde kullanan ve Erzurumlu İbrahim Hakkı'nın yetişmesinde önemi olan bir ilim adamıdır.

1.3.4. Mevlânâ Celâleddîn Rûmî

Tıpkı Mevlânâ gibi İbrahim Hakkı da kul olmanın ne demek olduğunu tam mânâsıyla anlamış ve bunu da içselleştirmiştir.

⁵³ İbrahimhakkıoğlu, *Erzurumlu İbrahim Hakkı ve İki Torunu Feyyaz Efendi ile Zâkir Bey*.

⁵⁴ Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Mârifetnâme*, 2016.

İbrahim Hakkı, Mevlânâ'yı gayet iyi tanımakta ve onu tamamen benimsemiş eserlerinden etkilenmiştir. Bu itibarla eserlerinde Mevlânâ tesirini doğal karşılamak gerekmektedir.⁵⁵

Bütün bunlardan başka astronomi ilmini de babasıyla birlikte kalan *Muhammed Sıhrânî*'den öğrenmiştir.

1.3.5. Yunus Emre

Yûnus tasavvufî düşünceyi derinden yaşamıştır. İlâhilerinde ise samimiyeti, aşkî derinlikli, akıcı bir üslûba ulaşmış, bütün insanlığı ilâhî aşka, kardeşliğe, merhamet ve şefkate dâvet etmiştir ve kendini bilmenin, Cenâb-ı Hakk'a ulaşmanın şartlarını ve yollarını anlatmıştır.⁵⁶

1.4. Eserleri

Erzurumlu İbrahim Hakkı, İhsâniye adlı eserinin sonuna yazdığı bir makalede beşi ana, on tanesi de ikinci derecede on beş kitap yazdığını belirtmiştir.⁵⁷

Bazı kaynaklarda sayısı 39 olarak zikredilen eserleri hakkında farklı bilgilerde verilmiştir. Ama kendisi Arapça, Türkçe ve Farsça olmak üzere on beş eserinden bahsetmiştir. Tezimizde çalışılan ana kaynak eseri *Mârifetnâme*'dir. Diğer eserleri ise, *Divan*, *İrfâniyye*, *İnsâniye*, *Mecmuatü'l-Meâni*, *Tuhfetü'-Kiram*, *Nuhbetü'l-Kelâm*, *Meşakiku'l-Yuh*, *Sefîne-i Nuh*, *Kenzü'l-Futûh*, *Definetü'r-Ruh*, *Ruhu's-Şuruh*, *Ülfetü'l-Enâm*, *Urvetü'l-İslâm*, *Hey'etü'l-İslâm*'dir.⁵⁸

Erzurumî, âyet, hadis ve tecrübî ilimlerden oluşan eserlerden yararlanmıştır.

⁵⁵ Çelebioğlu, *Erzurumlu İbrahim Hakkı*, 1988, 20.

⁵⁶ Çağrı, "TDV İslâm Ansiklopedisi", 305-311.

⁵⁷ Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Mârifetnâme*, 2016, I: 17.

⁵⁸ Abdullah Aydın, *Mârifetnâme- Erzurumlu İbrahim Hakkı Hazretleri* (İstanbul: Mehdi Yayınları, 1992).

İKİNCİ BÖLÜM

2. MÂRİFETNÂME

Tezimizin konusunu da oluşturan *Mârifetnâme* ise en kapsamlı eseridir. Osmanlı toplumunda en çok rağbet görüp okunan eserlerdendir ve tesiri günümüzde dahi sürmektedir. Erzurumlu İbrahim Hakkı eserini hicrî bin beş yüz yetmiş yılında (1169/1756) tamamladığını söylemiştir.⁵⁹

Erzurumlu İbrahim Hakkı, kitabını insanın yaratılış gayesini anlaması için yazdığını açıklamıştır. Allah insanı çok özel bir şekilde yaratmış, eşyanın hakikatini ve bütün mânâların inceliklerini insanın ruhunda toplamış ve onu da bütün bu emânetlerin yüklenicisi ve sırların sahibi olarak var etmiştir. Her iki âlemi de insan için yaratmıştır. İnsanın ve âlemlerin yaratılmasındaki amaç ise Mevlâ'nın tanınması ve bilinmesidir. Ama bu seviyeye gelebilmek için, insanın ilk önce kendisini bilmesi gerekmektedir, diye açıklamıştır.

Mârifetnâme, yazıldığı günden bugüne kadar çok defa basılmış ve yayınlanmıştır. İlk düzenli baskısı Mısır, Bulak'ta yapılmış ve günümüze kadar varlığını korumuştur. Geniş kitlelere hitap etmiş ama Erzurum ve çevresinde de ayrı bir öneme sahip olmuştur.

Mârifetnâme, İslâm ilim tarihinde çok önemli bir yere sahiptir. Bilim, astronomi, anatomi, fizyonomi, tıp, coğrafya, ilim, irfan, beden, tasavvuf, fıkıh, ahlâk, psikoloji, felsefe ve sosyoloji gibi daha birçok alanda bilgi veren ansiklopedik bir kitaptır.⁶⁰

Mârifetnâme'de İbrahim Hakkı, işlediği her maddenin başlığından sonra, o maddedeki konuyu ele alırken hangi alanın uzmanlarından yararlanmışsa çok açıklamamakla birlikte, o alan bilginlerini bazı yerlerde zikretmiştir.

⁵⁹ Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Mârifetnâme*, 2016, I: 17.

⁶⁰ Ejder Okumuş, "Mârifetnâme'de Beden", *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 1 (2008): 9-43.

Erzurumlu İbrahim Hakkı'nın *Mârifetnâme*'de ki konularına bakıldığında İbrahim Müteferrika'nın *Cihannümâ* adlı eserinden haberdar olduğu düşünülmüştür. Yine *Mârifetnâme*'de Yeni Dünya'nın Keşfi ve Macellan'ın seyahatleri gibi konularda da bilgiler verilmiş olması nedeniyle *Tarih-i Hind-i Garbî*'den yararlandığını akla getirmiştir.⁶¹

Mârifetnâme'de ilimleri, din ve müspet ilimler olarak ayırsa da bilginin ana kaynağına mârifetullahı yani Allah'ı bilmeyi koymaktadır. Fakat Allah'ı bilmek içinde müspet ilimlerin bilinmesi gerektiğini söylemiştir. Böyle yaparak aslında din bilimleri ile pozitif bilimleri uzlaştırmış ve sentezlemiştir. İlim adına ortaya koyduğu önemli yenilikler vardır.⁶²

Erzurumlu İbrahim Hakkı, kendi çağında bilimsel bilgidен yola çıkmış, insanın mâhiyetini kavramaya çalışmış ve bu anlamda varoluşu irdeleyerek, insanın mâhiyetini anlatmıştır. İnsan ilim öğrenerek, varlığa gelme hikmetini idrak edebilir, demiştir. İnsan-ı Kâmil yani varlığın kemâle doğru yaklaşımı, İbrahim Hakkı'nın felsefesini ve dünya görüşünün temelini oluşturur.⁶³

İbrahim Hakkı *Mârifetnâme*'yi ortaya koyabilmek amacıyla 400 farklı kitaptan ve kaynaktan yararlanmıştır.⁶⁴ Konuları mümkün olduğunca uzun ve açıklayıcı olarak ele almıştır. Eserde konular soyuttan somuta doğru işlenmiştir. Okuyucuyu monotonluktan kurtarmak için aralara şiirler koymuştur. Astronomi konusunda referansı Kâtip Çelebi, psikoloji ve sağlık alanında ise İbni Sîna olduğu anlaşılmaktadır.⁶⁵

Erzurumlu İbrahim Hakkı, Osmanlı'nın gerileme döneminde müspet ve din ilimleri ayırımının derinleşmesine engel olmaya çalışan, düşünce tarihimizin önemli bilgilerinden olup *Mârifetnâme*'de bunu detaylı anlatmıştır. On sekizinci yüzyıl halkın bilim ve ilimden yoksun, aydınlanmaya muhtaç dönemidir.

⁶¹ Çelik, *Mârifetnâme'de Tabiat İlimleri*.

⁶² Babek Osmanoglu Kurbanov, "Rönesans Ruhlu Bir Şahsiyet Erzurum'lu İbrahim Hakkı Hazretleri (1703-1780)", *Atatürk Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Enstitüsü Dergisi*, 11 (2010).

⁶³ Hüseyin Subhi Erdem, "Erzurumlu İbrahim Hakkı'da 'İnsanın Hakikati' Sorunu", *İ.Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi* 2 (2011): 95-113.

⁶⁴ Külekçi, *Erzurumlu İbrahim Hakkı*, 35.

⁶⁵ Mustafa Aşkar, *Tasavvuf Tarihi Literatürü* (Ankara: Kültür Bakanlığı Yayınları, 2001), 210.

Erzurumlu İbrahim Hakkı insan kemâlinin ilim, muhabbet ve mârifet ile sağlanan alanını tasavvufta şerîat, tarîkat ve hakikat ile ilişkilendirir. Ona göre konuşan nefis, tasarlanmış ve tasavvur edilmiş işleri ancak idrak edebilir.⁶⁶

İbrahim Hakkı Erzurumî *Mârifetnâme* adlı kitabında insanın anatomisini ve biyokimyasal yapısını ele alırken Roma ve Yunan filozoflarının ve bilim adamlarının bu konulardaki görüşlerini de kabul etmiştir.⁶⁷

İbrahim Hakkı hazretleri, görüş ve düşüncelerini insanlara zorla kabul ettirmeye çalışan bir propagandacı değil, çoğu zaman yol gösterici, halim-selim bir bilgin, öğreticilik görevini akıl ve mantık çerçevesi içinde yürütmeye çalışan bir düşünür, insanlığın hayrını gönülden arzulayan bir şâir olarak karşımıza çıkmıştır.

Erzurumlu İbrahim Hakkı'nın *Mârifetnâme*'de ele aldığı ilginç bir konulardan birisi de insan ve toplum sağlığı ile ilgili konulardır.⁶⁸ Temizlik, uyku, cinsî münasebet, yemek, konuşmak, mizaçlar, mevsimler ve öğütler yer almıştır. Besinlerin medikal özellikleri ile ilgili açıklamalarda da bulunmuştur.

Önemli konulardan bir diğeri ise tipoloji dediğimiz kıyâfetnâme kısmıdır. Bedenin çeşitli kısımlarının fizikî özellikleriyle, yüz, cilt, kafa vs. gibi kişinin karakterleri arasında ilgi olduğunu söylemesidir.

Aslında bu konu tüm tarih boyunca birçok milletin dikkatini çekmiş ve önemli işlerinde hep kullanmışlardır. Beden gerçekten insanın iç dünyasını ifade eder. İnsanlık tarihinin bilinen en eski iletişim aracıdır.

Duyguların ve düşüncelerin bir yansıması olan beden, insanların birbirleri hakkında fikir sahibi olmalarında, hüküm vermelerinde, tanımlamalar yapmalarında ve ona göre tavırlarını geliştirmelerinde etkili olmuştur.⁶⁹

⁶⁶ Bekir Belada, *Erzurumlu İbrahim Hakkı'nın Mârifetnâme'sinde Nefs ve Merhaleleri* (Yüksek Lisans, Necmettin Erbakan Üniversitesi, 2015).

⁶⁷ Ahmet Nezih Kök, "İbrahim Hakkı Erzurumî'nin Tıbbi Düşünceleri", 2012.

⁶⁸ Kâhya, "Erzurumlu İbrahim Hakkı".

⁶⁹ Okumuş, "Mârifetnâme'de Beden".

2.1. *Mârifetnâme*'nin Konuları

Erzurumî, kitabını bir mukaddime (giriş), üç kitap (bölüm) ve bir hatime (sonuç) olmak üzere beş kısma ayırarak tasnif etmiştir. Bu temel bölümlerden her birini fasıllara, onları da nev'lere ayırmıştır.⁷⁰

Bu eserin mukaddime kısmında, İslâmî bilgiler, dünya ve âhîret hayatı anlatılmıştır. Kâinatın başlangıcı (mebde) ile ahiret (me'âd) hakkında âyet ve hadislerle bilgi verdikten sonra, âhîret hayatının aklî delillerle anlaşılmayacağını, insanlara nasıl nakledildi ise öyle kabul edilmesi gerektiğini söylemiştir. Çünkü insan aklı bunu tam anlayamaz. Ruh ve âhîret hayatı pozitif ilim dışında kalmalıdır, demiştir.

Kur'ân-ı Kerîm âyetlerinden derleme ile başlamış ve bu âyetlerle yüce Yaratıcının sanatlarını göstermeye çalışmıştır. Geri kalan kısmında âlemin yaratılış düzeni, gökler ve onları taşıyan melekler, diğer varlıklar, güneş, ay, yıldız, yağmur, kar, gökyüzü olayları, levh-i mahfuz, cennetlerin isimleri, ölüm, yaşam, cehennem gibi konuları da ele almıştır.

Üç bab ve yirmi dört fasıldan meydana gelen birinci fende ise, Vâcibü'l Vücut olan Allah'ın varlığını aklî delillerle ispatlamaya çalışmıştır. Varlık mertebeleri, cevher, araz, dört unsur ve feleklerin hareketlerini anlatmıştır.

Daha sonra matematik, aritmetik, geometri, astronomi ilimlerini açıklamıştır. Oluş ve bozuluşa uzun yer vermiştir.

Beş bab ve on sekiz fasıldan oluşan ikinci fende ise, şekiller, nefis mahiyetleri ve bedenlerin oluşumunu anlatmıştır. Genel olarak tıp ve astronomi, sağlığın korunması ve hastalıklardan korunma yolları, çeşitli ilâç ve gıdâlar, ruh-beden ilişkilerini ayrıntılı anlatmıştır.

Beş bab ve yedi fasıldan oluşan üçüncü fen ise, irfan, mârifet ve Allah'a ulaşmaya dair bilgilerle, tasavvufî konuları anlatmıştır. Ayrıca babası Derviş Osman Efendi ve şeyhi İsmail Fakîrullah hakkında açıklamalarda yazmıştır.

⁷⁰ Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Mârifetnâme*, 2016.

Hatime bölümünde, görgü kuralları, sohbet âdâbı, akrabalıklar ve komşuluklar gibi günlük hayattaki konuları ele almıştır.

Erzurumlu İbrahim Hakkı'nın da ifade ettiği gibi kitap derleme bir eser olduğu için, konuları da çok çeşitlidir. Aynı zamanda şâir olan İbrahim Hakkı, akılda kalması ve kolay anlaşılması ve dikkat çekmek için şiirlere de yer vermiştir.

2.2. *Mârifetnâme*'nin Kaynakları

Herhangi bir eserin şerhi değildir. Çeşitli kaynaklardan derlenmiş ama İbrahim Hakkı alıntılarının kimlere ait olduğu konusunda bilgi vermemiştir. Konulara başlarken ehl-i hadis, ehl-i hikmet, ehlullah gibi genel ifâdelerle sadece alanı belirtmiştir. Cürcânî, Gazâlî, İbni Sinâ, Fahreddin Râzî, Mevlânâ, İbni Arabî, Nasîruddin Tûsî gibi bazı âlim ve filozofların veya birtakım kitapların isimlerini zikretmiştir. Ayrıca Erzurum'a gelen Hintli, Afgan gibi seyyahlardan da ilim tahsil edip yazmıştır.⁷¹

2.3. *Mârifetnâme*'de Geçen Tasavvufî Kavramların Epistemolojisi

Erzurumlu İbrahim Hakkı, İbni Sinâ ve Gazâlî gibi duyuları iki kısma ayırarak açıklamıştır. Bilgi kaynağı olarak duyular ve algı, dış ve iç algı güçleri olarak ikiye ayrılmıştır. Dış algı güçleri beş duyu organı ile ilişkilidir. Erzurumlu İbrahim Hakkı'ya göre, kalbin tasfiyesi için beş duyu yoluyla kalbi kuşatan çeşitli ilimler, fikirler, zanlarla oluşan iyi ve kötü hatıraların kalpten atılması gerekmektedir. Mâsivâdan temizlenen kalp, sûdur ilmi ile maharet kazanıp Mârifetullaha ulaşan kalpte, eşyanın hakîkati, mânânın incelikleri gelişir. Kalp ile akıl arasında sıkı bir ilişki olduğunu düşünür. Akıllı dört mertebeye ayıran İbrahim Hakkı hazretleri, Allah'ın bilgisine ulaşma konusunda da kalbin önemine dikkati çekmiştir.⁷²

Erzurumlu İbrahim Hakkı, iyi ve kötüyü mistik bir düşünce olarak ele almıştır. Kulun dünya nimetlerinden azami ölçüde uzak durması gerektiğini yani az yemesi, az uyuması, az konuşması ve devamlı ibâdet ve tefekkür içinde, uzlette Allah aşkı

⁷¹ Altıntaş, *Mârifetnâme'de Tasavvuf*.

⁷² M. Salih Yıldız, *Erzurumlu İbrahim Hakkı ve Felsefe* (Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, İslâm Felsefesi Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 1997).

ve yaratılan tüm mahlukata muhabbet duyması, nefsini bilmesi, mârifet sahibi olması gerektiğini söylemiştir. Bu durumda iyilik vardır, aksi durumda ise yani çok yer, çok konuşur, çok uyur, dünya nimetlerinden haz alır ve bunu da amaç haline getirirse işte o zamanda kötülük gelişeceğini bildirmiştir. Allah'ın emirlerinden uzaklaşanların kötülüğe düşeceklerini uzun uzun açıklamıştır. İyi ve kötü ahlâka sebep olan dış etkenleri gidâ, yıldızlar, iklim ve coğrafya olarak ifade etmiştir.⁷³

Mârifetnâme'de insanların dünyevî ve uhrevî saadetleri için belirlenen ilkeleri ve özellikle de musibetler karşısında imanî bir duruş olarak tavsiye edilen tevekkül, tefviz, teslimiyet, sabır ve rızâ kavramlarını açıklayarak ve bunları günlük hayatta ve sağlık için nasıl göstereceklerini açıkça anlatmıştır. Yeme içme davranışlarının temelinde de tasavvufî yaşayış ve ahlâk yattığını söylemiş, bunu da eserleriyle ve yaşayışıyla göstererek örnek olmuştur. Âlim sûfiler, uygulamalı sosyal tasavvufu, ilmî olarak İslâm'ın bir parçası olarak görmüş ve bunu da mârifetullah, ibâdet, ubûdiyet ve hizmete dair ilim olarak açıklamışlardır.⁷⁴

İbrahim Hakkı hazretlerinden önce İbnü'l-Arabî'nin inşâ etmiş olduğu metafizik tasavvuf anlayışının, keşfe dayalı epistemolojik bir zemini ve varlığı açıkça îzah eden ontolojik bir zemini vardı. Keşf yöntemiyle bütün tasavvufî hayatı îzah edebileceğimiz kurucu ve çatı bir ilim olarak inşâ edilen tasavvufun tanımlayıcı ismi vahdet-i vücûd olmuştur ve bunu Erzurumlu İbrahim Hakkı'da böyle kabul etmiştir. İbnü'l-Arabî'nin metafizik tasavvuf anlayışının sonraki nesillere sunulmasında hiç şüphesiz ki Sadreddin Konevî'nin de eşsiz bir yeri vardır. Konevî, özellikle *Miftâhu'l-gayb* adlı eserini, tasavvufî bilgi sisteminin yapısını ve ilkelerini anlatmak üzere kaleme aldığı eseridir.⁷⁵

Erzurumlu İbrahim Hakkı'ya göre, metafizik bilgi olmadan hakîkati kavramak zordur. Varlığın özüyle teması da ancak mistik düşünce ile sağlanabilir. Sûfî psikolojisi ile kozmoloji arasında yakın bağ vardır. Bu durumda insanın

⁷³ Hayrettin Karadeniz, *Erzurumlu İbrahim Hakkı'nın Ahlak Felsefesi* (Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, İslam Felsefesi Bilim Dalı, Doktora Tezi, 2006).

⁷⁴ Erdem, "Erzurumlu İbrahim Hakkı'da 'İnsanın Hakikati' Sorunu".

⁷⁵ Abdullah Kartal, "Tasavvufun Bir İlim Olarak İnşâ Süreci: Şer'î ve Metafizik Bir İlim Olarak Tasavvuf", ty., 28.

varoluşunun kozmik boyutları da anlaşılmış olur. Evrenin parçalanamaz bütünlüğü yani evrendeki birlik kozmostur. Evrendeki her şey Allah ilminden geçer, demiştir. Kendisinden önce İhvân-ı Safâ ve İbn Miskeveyh'in de savunduğu “insan küçük âlem, âlem büyük insan” görüşünü benimsemiştir ve âlemde ne varsa hepsinin insanda da olduğunu söylemiştir.

Erzurumlu İbrahim Hakkı'ya göre yaratıcının isim ve fiillerini bulabilmek için önce insanın kendi nefsini bilmesi, beden ve nefsinin hakikatini tanınması gerektiğini bildirmiştir. İhvân-ı Safâ, insanın nefsini tanınmasını en üstün bilgi kabul ederken, Gazâlî ise, en yüksek idealin “mârifetullah” olduğunu ve bu ideal içinde insanın önce kendini tanınması gerektiğini söylemiştir.⁷⁶

Âlimler insanların diğer varlıklardan üstünlüğünü akıl, zekâ, kalp, vicdan, tefekkür, muhabbet, sabır, duygu, inanç, iyilik, ahlâk, sevgi gibi ruhsal ve mânevî meziyetlerden ileri geldiğini söylemişlerdir. Erzurumlu İbrahim Hakkı'da, insanın ruhsal ve mânevî gelişimi, üstün yeteneklerini iyilik yönünde kullanmaları için yani tasavvufî yaşam için tavsiyelerde bulunmuştur ve bunu da 13 başlık altında ayrıntılı şekilde anlatmıştır.

2.3.1. Kalp

Allah'ın tecelli ettiği yer, insanın özünü oluşturur. Kalpte bütün kâinatın özü bulunur. Hem sevaplara hem de günahlara açıktır. Ezelî ve ebedî nurdan oluşur. Somut mânâda bedendeki et parçası, soyut mânâda ise ruhanî bir varlıktır.⁷⁷

Erzurumlu İbrahim Hakkı'ya göre ise, kalp Allah'ın nazargâhıdır. Rahmanın kapısıdır. Allah'ın evi olduğu içinde Beytullah demiştir. Kalp, kul ile Allah arasındaki bağlantıyı sağlar. Kalp sahibini bulunca aydınlığa kavuşur. Gönül yaratılışın aslı olduğu için onun şanı muhabbettir. Kalp, imanın aynı zamanda madenidir. Gönül, tevhid ve irfanın ana kaynağı sayılır.⁷⁸

⁷⁶ Sebile Özdamar, “Erzurumlu İbrahim Hakkı'nın Marifetnâme Adlı Eserindeki İnsan İlişkileri”, 2002.

⁷⁷ Aytaç, “Erzurumlu İbrahim Hakkı Düşüncesinde Yer Alan Bazı Metaforlar Üzerine Bir Değerlendirme”.

⁷⁸ Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Mârifetnâme*, 2016, II: 196.

Erzurumlu İbrahim Hakkı'ya göre kalp, Allah'ı tanımanın yeri ve muhabbetinin esasını oluşturur. Kalbin makamı ve merkezi aslında yürektir. Yüreğin ortasında "süveyda" denilen bir siyah nokta vardır ki bu nokta batnî bilgilerin olduğu yerdir. Burası, az uyumak, az yemek, az konuşmak gibi hasletlerle cilâlanırsa onda mânâ sırları suret kazanır, özün özü olan gönül ise beyt-i Rahman'dır. Beden kalbin kılıfı ve kabuğudur, demiştir.⁷⁹

2.3.2. Mârifetullah

Erzurumlu İbrahim Hakkı, Allah'ın sıfatlarının, fiillerinin ve isimlerinin ancak mânevî yaşantı sonucu bilinebileceğini ifade eder. Ona göre, mârifetullah, bilgidir ve aydınlanmadır. Mârifetullaha ulaşmak, nefsin kötülüklerinden uzak kalarak ve ancak benlikten sıyrılıp yükselerek gerçekleşebilir.

Erzurumlu İbrahim Hakkı'ya göre ancak kendini bilen Rabbini bilir, mârifet ve ilme de vâkıf olur. Bunu anlayan insan benliğine dönecek ve yaratılış sırrını anlayacak ve Yaratıcısına yüzünü dönecektir. İbrahim Hakkı hazretlerine göre mârifet, gönülde bir nurdur ve Allah'ın şanını yüceltmektir.

Mârifetullah, açlık, uykusuzluk ve konuşma yerine zikirle ulaşılacak mertebedir. Derviş, tövbe ile şükretmeli, takva ve zühd ile de kalbinin ve ruhunun hakkını nefsinin yenerek vermelidir. İnsan aklını kullanarak ilim öğrenebilir ama tam olarak her şeyi kavrayamaz işte mârifet de böyledir, demiştir. Mârifetullah aşk ve zevk işi olup, tadılması gereken önemli bir nimettir.⁸⁰

2.3.3. Muhabbetullah

İbrahim Hakkı hazretlerine göre, insanın yaratılış doğası sevgi üzerinedir. Dünyevî ve uhrevî her türlü sevgiyi bilir. Maddî ve mânevî her şeye sevgi hisseder. Zıt sevgiler vardır, gönlünün sesine kulak verir ve hangi sevgi ağır basarsa oraya da

⁷⁹ Aytaç, "Erzurumlu İbrahim Hakkı Düşüncesinde Yer Alan Bazı Metaforlar Üzerine Bir Değerlendirme".

⁸⁰ Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Mârifetnâme*, 2016.

yönelir. Maddî sevgileri mânevî sevgilere ulaştıracak basamak olarak görmeli ve gerçek kalp sahibine ulaşmalıdır, demiştir.⁸¹

Muhabbet, mârifetin meyvesi olduğu için mârifetten sonra gelmektedir. Muhabbetin kuvvetli olabilmesi için mârifetin kuvvetli olması gerekir. Kulun Allah'ı sevmesi ve onunla olmayı arzulamasıdır. Kul Allah'ı sever, Allah'ta kulu sever bunun sonucunda da muhabbetullah oluşur.⁸²

Erzurumlu İbrahim Hakkı'ya göre, Allah sevgisi demek tamamen O'na yönelmek ve başkasını gönülde tutmamaktır. Bu sevgi her şeyden üstündür. Bu nedenle de ibadet zor gelmez, sevdiğinin uğrunda her şeyini kullanır ve her fırsatta Allah'ı anar. Ona göre sevgiliyle yakınlık kurabilmek için uzlet gereklidir. Ölümünden korkmaz, aralarındaki perdeleri kaldırmak için çabalar ve sevdiğinin isteklerini her şeyden öncelikli tutar. Seyr-u sülûk içerisinde ulaşılacak makamların en yücesidir.⁸³

Mârifetnâme'ye göre muhabbet sahiplerinin dışardan bile fark edilebilecek bazı alâmetleri olmalıdır. Rengin sararıp solması gibi, gözlerinin kızarması, sesinin yanık bir hal alması gibi durumlar sayılabilir.⁸⁴

2.3.4. Riyâzat

Ona göre, tasavvufun ana amacı İslâm'ı yaşatmaktır. Bu nedenle de sözlerden ziyade yaşantıya önem verir ve her an Allah'ın huzurunda gibi yaşamayı amaçlar. Tasavvuf insanların yaşam tarzlarını belirlemiştir. Doğayı ve kendilerini tanımalarına yardımcı olmuştur. Tasavvufta dervişler, ruhsal yönden kemâle erme yani riyâzat yolunda ilk adımlarını yeme içme yasağı ile atmaktadırlar. Ölümlü varlıktan ölümsüz varlığa gitmenin yolu riyâzatten geçer. Az yemek, az uyumak, az konuşmak.⁸⁵

⁸¹ Perihan Gökpinar, *Erzurumlu İbrahim Hakkı'nın Mârifetnâme'sinde Tasavvufî Hayat* (Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Temel İslam Bilimleri Tasavvuf Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tez, 2006).

⁸² Yücelik, *Erzurumlu İbrahim Hakkı'da Ahlâk Anlayışı*.

⁸³ Vahit Göktaş, "Modern İnsanın Bir İhtiyacı Olarak Riyazet ve Erzurumlu İbrahim Hakkı'nın Riyazetle İlgili Görüşleri", *Ekev Akademi Dergisi*, 50 (2012).

⁸⁴ Abdülkadir Aydın, *İbrahim Hakkı'nın Mârifetnâme'sinde Yer Alan Tasavvufî Terimler* (Yüksek Lisans, Harran Üniversitesi, 1995).

⁸⁵ Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Mârifetnâme*, 2016, II: 250-265.

Sûfiler az yemeye, az uyumaya, yalnız kalmaya, sürekli zikir ve tefekkür etmeye alışan nefsin ancak bu şekilde kurtulacağına inanmışlardır. Nefsi terbiye için bazen onu zor ve ağır işlere koşmuşlardır. Bir deri tabaklanmadan ve terbiye edilmeden önce pis, sonra temiz olduğu gibi nefis de mücâhede ve riyâzatten evvel pisken, sonrasında temizlenir demişlerdir.⁸⁶

Erzurumlu İbrahim Hakkı bu konuyu, az yemek, az uyumak, az konuşmak, uzlet, zikir ve fikrin faydaları adlı özel bir başlıkta anlatmıştır. İnsan az yediği zaman diğer hallerin kendiliğinden sağlanacağını söylemiştir.

Uyanıklık vakitlerinde, uyku vakitlerinde, savaş ve barış zamanında, ölümün hâlinde olsun senden bir an bile ayrılmayan, şüphe yok ki senin ev sâhibindir. O senin Yaratıcındır ve seni besleyip doyurandır. Her ne vakit sen onu zikir ve fikir edersen O hep senin yanındadır ve O senin dostun ve sevgilin olmuştur.⁸⁷

Eski İslâm âlimleri ve mezhep imamları yeme içme faaliyetlerini fıkhnın temel konuları arasında göstermişlerdir. “Riyâzat” (insanın bünyesine uygun, temiz ve yeterli ölçüde gıda alması) Allah’a giden yolda insanın en önemli sorumluluğudur.⁸⁸

Az Yemek; Erzurumlu İbrahim Hakkı’ya göre, Allah dostları şöyle demişlerdir: Az yemekten maksat, nefsi zayıflatıp, akli yenik düşürüp şehveti tutsak etmektir. Gönlü aydınlatmalı ki kalp çirkin vasıflardan arınabilsin. Çünkü açlık, insanda yüreğin yağlarını eritip, kanını azaltarak kalbi beyazlaştırır ve inceltir. Böylece de gönül hayvanî nefisten arınıp aydınlığa çıkmış olur. Kan akıcı ve ince olmayınca beyinde görevini tam yapamayacak bu da sinir sistemini dahi etkileyecek ve kişinin psikolojisini bozacak demiştir. İşte bu temizlikte yani az yemek ile oluşacak maddî ve manevî temizlikle kalp, virt ve zikirlerin saçmış olduğu nurları kabul edebilir.⁸⁹

⁸⁶ Gökteş, “Modern İnsanın Bir İhtiyacı Olarak Riyazet ve Erzurumlu İbrahim Hakkı’nın Riyazetle İlgili Görüşleri”.

⁸⁷ Cavit Sunar, “Erzurumlu İbrahim Hakkı ve Terbiye Kuralları”, *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 24/1 (1981).

⁸⁸ Mehmet Ali Bulut, *Can Boğazdan Çıkar* (İstanbul: Hayat Yayınları, 2013), 28.

⁸⁹ Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Mârifetnâme*, 2016, II: 251.

Erzurumlu İbrahim Hakkı insanın bedeninin ve ruhunun zarar görmesinin temeli çok yemesidir demiştir. Bu durumda şeytanî dürtüleri artar ve ruh hastalanır, çünkü çok yemek ruhun gelişimini engelleyecektir. Çok yenildiği zaman kalp ölür diğer organlarda fazladan başka işleri yapmak zorunda kaldıkları için zorlanırlar. Bunun sonucunda da başka türlü hastalıklar ortaya çıkar, demiştir.⁹⁰

Erzurumlu İbrahim Hakkı'ya Göre Çok Yemenin Zararları

1. Mideyi çok dolduranın kalbi katılaştır, nuru söner.
2. Çok yenildiği zaman organlar gereğinden fazla çalışacağı için erken yıpranır. Çok yiyenin dimağı zarar göreceği için boş boş bakar, gereksiz şeyler dinler, çok ve gereksiz konuşur ve şehveti normalden çok artar.
3. Çok yemek idrâk azlığı yaptığı için ilim arayışı azalır.
4. Çok yemek yiyenin ibadet isteği azalır, zor gelir, uykusu çok olacağı için uyusukluk olur. Böylece de Allah'tan uzaklaşmış olur.
5. Çok yemek yiyen kimsede ibadet coşkusu ve zevki azalır.
6. Helâl haram dengesi değişebilir.
7. Çok yemekte ise ilkin onu kazanmak, eve getirmek, pişirmek, yemek, atıkları bedenden atmaya çalışmak gibi birçok zaman israfı olacağı gibi kalbi meşgul edip, bedeni de zora sokacak külfetler oluşacaktır.
8. Çok yiyenin ölüm sarhoşluğunun yani can çekişmesinin şiddetli olacağını söyler.
9. Çok yemek yiyenin ahirete bağlılığı ve inancı zayıflar.
10. Çok yemek insana şehvet düşkünlüğü verir. Oburluk hastalığı gelişir.

⁹⁰ Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Mârifetnâme*, 2016, II: 256-262.

Erzurumlu İbrahim Hakkı, ancak bu halde irfan yolunun isteklisinin az yiyerek gönlünün erdemle dolabileceğini ve bu suretle de sevinçli olacağını, yaşama sevinci, zekâ ve hafızasının artacağını, gönlünün aydınlanacağını, zihninin durularak, ibadette zevkinin ve sürekliliğinin artacağını belirtmiştir. Bu yöntemle yaşayanın tefekkür etmeyi öğrenerek, ikram etmeyi ve yetimlerin gönüllerini hoş tutmayı ve daha nice erdem ve üstünlüklere sahip olmayı öğrenebileceğini kaydetmiştir.⁹¹

Tokluk akıl ve zekâ gidericidir. Cahillik ve zulmetin sebebi de tokluktur. Ancak nefsinin esiri olan insanlar doymak için çok çabalarlar. Şeytanın tohumu olan vesvese de tokların midelerinin tarlasıdır.⁹²

Ayrıca Erzurumlu İbrahim Hakkı'ya göre Hz. Âdem'in cennetten kovulmasının nedeni yeme hırsıdır. Bu hırs ve hırslar insanı nefsinin kölesi yapacağı için insanı dünya zindanında yaşatır ve bilge akıllı cahil nefsin esiri kılar, demiştir.⁹³

Az Yemenin ve Açlığın Faydaları

Sadece yemek düşünen kendi hayatını yiyendir ve hayatını yiyenlere ölüm hâsıl olur. Midesine mahkûm olan kimsede akıl, kalb, göz ve kulak olmaz. Bedenini besleyen cinsel organının kulu olur ve ömrü hayvanî şehvetlerle geçer. Açlık ile hayvanî nefis zayıf olduğu için gönül ve ruh hayat bulmuş olur.⁹⁴

İbrahim Hakkı hazretlerine göre, açlık aslında her hastalığı gideren güçlü bir ilâç gibidir. Az yersen kederin, üzüntün az olacağı için sağlığın çok olur. Az yersen ruhun arınır, beden arınır. Kalp canlanacağı için vesvese kalkar. Zekâ kapasitesi artacağı için ilim artar. Midesine mahkûm olanlar, tenasül organlarına da köledirler.

Erzurumlu İbrahim Hakkı'ya göre, akıllı olur ve arpa ekmeğine kanaat ederse, lokmalarını azaltırsa nefsi zayıflar ve ruh kurtulup aziz olur. Çünkü her tatlı lokma

⁹¹ Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Mârifetnâme*, 2016, II: 258-262.

⁹² Aytekin Demircioğlu, "İslam Felsefesinde Açlığa Övgü: Erzurumlu İbrahim Hakkı Örneği", *Bingöl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 4 (2014).

⁹³ Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Mârifetnâme*, 2016, II: 254.

⁹⁴ Çelebioğlu, *Erzurumlu İbrahim Hakkı*, 1988, 82.

da aziz cana bir zincir yani ayak bağı olur. Böylece insan sevgi ile dolar ve mertebesi yükselir.⁹⁵

İyilik ve kötülüklerin ana kaynağı âlimlerce mide gösterilmiştir. Allah bir kuluna ihsanda bulunacağı zaman ona az yemeyi, az uyumayı ve az konuşmayı nasip eder, demişlerdir.

Erzurumlu İbrahim Hakkı'ya göre, az yemenin yolları şöyle bulunabilir; çok yenildiği zaman oluşan zararları düşünmek, sofrada önce en lezzetli olandan başlamak, günde bir öğünün en kolayı olduğunu ama en idealinin ise aşırıya kaçmadan her gün belirli miktarlarda yenilmesi şeklinde özetler. Çünkü çok yiyenin hayvan mertebesinde olacağını düşünür.

Erzurumlu İbrahim Hakkı, kişiye hamallık yapmayacak şekilde yemeyi öğütlemiştir. Yemeği, onun seni yemiş olacağı kadar değil senin onu yemiş olacağını kadar ye ki yediklerin gönlüne nur olsun demiştir.⁹⁶

Şems-i Tebrîzî, “az yemek olmasa, salgın hastalıklardan kendimi koruyamazdım” demiştir. O'na göre en iyi tedâvi yöntemi az yeme ile yapılan perhizlerdir.⁹⁷

Kaygıların, kuruntuların, azgın nefislerin yakıcı ateşini açlığın söndüreceğini, vesvesenin gideceğini, delilerin bile aç kaldığı zaman akıllanacağını, açlığın ibret ve hikmet verici olduğunu söylemiştir. Yine açlığın sezgiyi arttırdığını, aşk kapısını açtığını, irfan feneri dolduğunu ve gerçeği arayanlarında yollarında rehber olacağını söylemiştir.⁹⁸

Mevlânâ Hazretleri şöyle seslenmiştir: Yaşamayı yediğin lokmalara bağlı sanıyorsun ama çok fazla yediğin her lokma, can gözüne ve baş gözüne perde olur. Eğer açlık olmazsa mide hazımsızlığından sende yüzlerce hastalık baş gösterir, demiştir.⁹⁹

⁹⁵ Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Mârifetnâme*, 2016, II: 255.

⁹⁶ age. 256.

⁹⁷ Hülya Küçük- Zeynep Arzu Yeğin, *Tasavvuf ve Tıp Selim Kalbin Fizyolojisi* (Ensar Neşriyat, 2018), 192.

⁹⁸ Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Mârifetnâme*, 2016, II: 249.

⁹⁹ Rauf Atilla Polat, *Îlâ-i Ruh Şifanın Metafiziki* (Gelenek Yayıncılık, 2016), 152.

Orucun Faydaları

Erzurumlu İbrahim Hakkı'ya göre, kazanılan malın zekâtı olduğu gibi bedeninde zekâtı oruç ve gece ibadetleridir. Oruç vasıtasıyla kendini açlığa alıştıranların maddî arzuları zayıflar, ruhî hisleri güçlenir, gönül gözü açılır, kalb gözüyle mânâ âlemlerine açılır. Üç günlük açlığa dayanamayanlar ârif olamazlar. Oruç ile beden canı tazelenir. Açlık insanın en yüksek meziyeti, beden ve ruhun en faydalı özelliği olması nedeniyle her hücrenin ruhanî temizliği oruç ile olur, demiştir.¹⁰⁰

Az Uyumak; İbrahim Hakkı hazretlerine göre, çok uyumak tembelliktir. Özellikle seher vakti kalbin dirileceğini söyler. Bu yüzdende uykuyu gaflet ve ziyan olarak görmüştür. Gece rahmet kapıları açıldığı için, haz veren ve kişinin mâneviyatını yükselten, kalpleri parlatan, yücelerin basîretlerini keskinleştiren gece ibâdetleri olduğu için de çok uyuyan bunlardan mahrum kalacaktır, demiştir.¹⁰¹

Erzurumlu İbrahim Hakkı'ya göre, kişi çok yemek yediği zaman çok uyur ve ömrü de kısılır. Çok uyuyan insan daha kolay hastalanır, hastalanması demek maddî ve manevî yönden zararda olması demektir. Fazla uyku insanın zihnini uyuşturur, kalbe hüznü verir, tevekkülü azaltır. Hemen yemek yedikten sonra uyunursa da çeşitli hastalıklar bünyeyi sarmaya başlar, demiştir.¹⁰²

Az Konuşmak; Erzurumlu İbrahim Hakkı'ya göre, az konuşmak büyüklerin yüceliği, halkın işlerinin düzeni, kurtuluşun anahtarı, sürekli huzur halinin devamıdır. Az konuşan günahlardan kaçınmış olur ve şeref kazanır. İnsan iki şeyin esiri olur ki biri yürek diğeri de dildir. Belâlardan kurtulmanın yolu da az konuşmaktır. Susmak, Allah Teâlâ'nın hikmetidir. Dil susarsa gönül konuşur. İnsanın iyi olması da dilini tutması ve bol bağıştta bulunmasıyla olur. Akıllı olanın dili kalbinde, ahmak olanında kalbi ağzındadır, aynı zamanda Allah dostları şöyle demişlerdir: Altınını sakladığın gibi dilini de sakla ki konuşman ile kalbin hüzünlenmesin.¹⁰³

¹⁰⁰ Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Mârifetnâme*, 2016, II: 256-257.

¹⁰¹ age. 265-280.

¹⁰² age. 281-282.

¹⁰³ age. 283-293.

2.3.5. Uzlet ve Halvet

Dünya uğraşlarından uzaklaşıp, insanın gönül dünyasına çekilmesidir. Riyâzat alışkanlığını kazanmanın yolları halvet ve uzletten geçer. Tasavvuf yolunda ilerlemeyi de sağlar. Halvet, zikirler aracılığı ile, yalnız kalarak, kalben her şeyden uzaklaşarak yani inzivâyâ çekilerek yapılır. Uzlet ise, hayat akışı içindeyken bazı zaman aralıklarında iç muhasebe için yapılmaktadır. Uzlet daha çok Allah'a yakınlık için yapılırken, halvet insanlardan uzaklaşmak için yapılır. Aslında riyâzat ve uzlet, halvetin iki tarafıdır. ¹⁰⁴

Erzurumlu İbrahim Hakkı'ya göre halvete girecek kişinin mutlaka müridinin olması gerekmektedir. Eğer şartları tam yerine getiremezse halvetin ona tehlikeli olacağını söyler. Halvetle dilin âfetleri bertaraf edilir. Kalp her türlü kötülüklerden korunur. Dünyaya yüz çevirir yani zühd gerçekleşir. İbâdetler çoğalır ve takvâ artar. Kalp büyük bir huzura kavuşur. Bu durumda nefis temizleneceği için arzularından da kurtulmuş olur. ¹⁰⁵

2.3.6. Zikir

Erzurumlu İbrahim Hakkı'ya göre, Hak Teâlâ kullarına sürekli zikrin ilhama ve yüksek bir huzura kavuşturucu sebep olduğunu bildirmiştir. Çünkü sürekli zikir, halka Rabb'inin dostluğunu kazandıracaktır. Allah'ı zikir, amellerin ve sözlerin en üstünü ve Mevlâ'nın kapısını vurmaktır. Mârifet yolunun en kısası Allah'ı zikre devam etmektir. Âriflerin âdeti, Mevlâ'yı zikretmek ve ondan başka her şeyi unutmaktır. ¹⁰⁶

İnsanlar zikir yapmadığı zaman, o insanlarda ruhsal bilinç açılması mümkün olmayacaktır. Ve sağlıklı düşünmesi de çok zor olacaktır. Hayattan hakikat anlamında istediği mânâyı alması ise ayrıca bir zorluk olacaktır. ¹⁰⁷

¹⁰⁴ Göktaş, "Modern İnsanın Bir İhtiyacı Olarak Riyâzet ve Erzurumlu İbrahim Hakkı'nın Riyâzetle İlgili Görüşleri".

¹⁰⁵ Kemal Polat, "Erzurumlu İbrahim Hakkı'nın Mârifetnâme'sinde Allah İnancı", *Türk-İslam Düşünce Tarihinde Erzurum Sempozyumu II* (2007): 151-176.

¹⁰⁶ Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Mârifetnâme*, 2016, II: 333-338.

¹⁰⁷ Polat, *İlâ-i Ruh Şifanın Metafiziği*, 172.

2.3.7. Tefekkür

Erzurumlu İbrahim Hakkı'ya göre Allah dostları şöyle demişlerdir: Mevlâ'nın yarattıklarını ve sanat eserlerini tefekkür ve tezekkür, yani Yaradan'a mârifet yoluyla varmanın amacıdır. Yer ve gökleri ve bunu yaratan sanatçıyı düşünmekte tefekürdür. Bir saat tefekür, bin yıl ibâdetten hayırlıdır, diyen Peygamber'in ümmeti olarak, tefekür gibi ibâdet yoktur, demiştir. Tefekür gönülde yanan bir fenerdir. Tefekür, eşyanın gerçeğinin aynasıdır. Tefekürün sonucu, mârifetullahın ve Allah'ın sevgisinin gösterilmesidir.¹⁰⁸

2.3.8. Sabır

Kur'ân'da sabır çokça geçtiği için Erzurumlu İbrahim Hakkı'da sabrın çok büyük bir amel olduğunu söyler. Allah kullarına lütuf etmiş sabrı öğretmiş ve aynı zamanda âyetlerle de teşvik etmiştir. Sabrı tehlikeye düşürecek olan aceleci davranmaktır. İnsan aceleci davranınca sabrın güzelliklerinden faydalanamaz ve içe kapanır. Hatta bazıları ibâdete bile sabredemeyip gelecek ecirden de yoksun kalırlar. Her işte sabır gereklidir. Hem dünyada hem de ahirette başarının anahtarıdır. Sabır ile her şeyin kapısı sonuna kadar açılır demiştir.¹⁰⁹

Erzurumlu İbrahim Hakkı, sabır dört çeşittir, demiştir. İtâatte ve kötülükleri terk etmekte sabır, dünyanın lüzumsuz uğraşlarına karşı ve sıkıntılara karşı sabır şeklinde yorumlamıştır. Her insana sabır verilmiştir ama doğru yerde ve zamanda kullanmayı bilmediği için zor zamanlarda sabır gösteremez olmuştur. Her zaman tevekkül ederek zor zamanlarda sabır gösterenler ancak nefse muhalefet edebilenlerdir.¹¹⁰

2.3.9. Rızâ

Erzurumlu İbrahim Hakkı'ya göre, rızâ kalbin, Allah'ın hükümleri karşısında sakin kalmasıdır. Gönülden çirkin olan her şeyi çıkarıp, sürekli sevinç halinde olabilmektir. Kazâ'nın ortaya çıkışını kabul etmek, isyan etmemek, olana ve gelene

¹⁰⁸ Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Mârifetnâme*, 2016, II: 366-368.

¹⁰⁹ age. 433-445.

¹¹⁰ Gökpınar, *Erzurumlu İbrahim Hakkı'nın Mârifetnâme'sinde Tasavvufî Hayat*.

gönülden râzı olabilmektir. Rızâ, Mevlâ'nın en önemli ve en büyük kapısı olduğu için, aynı zamanda da dünyanın cennetinde olabilmektir.¹¹¹

2.3.10. Tevekkül

İbrahim Hakkı hazretlerine göre, tevekkül en başta güvendir, sonrada rızâdır. Rızık konusunda da tevekkülden bahsetmiştir. Madem ki rızık O'na aittir o halde tasalanmaya da gerek yoktur, şeklinde ifâde etmiştir.¹¹²

Erzurumlu İbrahim Hakkı'ya göre, Allah dostları şöyle demişlerdir: Tevekkül, halktan yani insanlardan uzaklaşıp Yaratıcısına bütünüyle güvenmek ve teslim olmaktır. İnsanlardan gelebileceklerden ümidi kesip tamamıyla Allah katında olana boyun eğmektir. Tevekkül bedeni kulluğa, kalbi ise rabbanî sıfatlara bağlayabilmektir. Kalbin hür olmasıdır. İmanın esasıdır. Zorların kolaylaşmasıdır.¹¹³

2.3.11. Tefviz

Tevekkülün daha da ileri boyutu tefvizdir. Dünyadan hiçbir şey istemeden, Allah'ın takdirine râzı olmak demektir. Sonucu belli olmasa bile gerçek sahibine yönelebilmektir. Erzurumlu İbrahim Hakkı'ya göre alâmetleri vardır. Tedbiri takdire bırakmak, irâde'yi Allah'a bırakmak ve Allah'ın takdirine râzı olmaktır. Her işini Allah'a bırakan kişi hem çok huzurlu hem de çok başarılıdır.¹¹⁴

2.3.12. Zühd

Ebedî saadet için dünya hayatını ve zevklerini terk etmek, nefsin arzularına karşı çıkmaktır. Dünya malına sahip olduğunda sevinmiyorsa kaybettiğinde de üzülmemelidir. Âhireti ararken dünyayı bulmak en güzelidir. Zühd dönemindeki sûfîlerin inanç konusunda tâviz vermeyen samimiyetlerinden dolayı zâhid kimseler olduğu söylenmiştir.¹¹⁵

¹¹¹ Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Mârifetnâme*, 2016, II: 453.

¹¹² Gökpinar, *Erzurumlu İbrahim Hakkı'nın Mârifetnâme'sinde Tasavvufî Hayat*.

¹¹³ Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Mârifetnâme*, 2016, II: 389-393.

¹¹⁴ Yücelik, *Erzurumlu İbrahim Hakkı'da Ahlâk Anlayışı*.

¹¹⁵ Aldav, "Tasavvufta İç Tenkit Geleneği; Mârifetnâme Örneği".

Erzurumlu İbrahim Hakkı'ya göre, dünya hayatını terk edip bâkî olana sarılmak kurtuluşun sırrıdır. Dünyaya gösterilen sevgi dozunun iyi ayarlanması gerekir. Çünkü o oranda nefsi tanımaya geçilir. Eğer dünyayı çok severse Allah'tan uzaklaşır. O zamanda hüsrana uğrayanlardan olduğu için, dünya nimetlerine de tapmış olur. Zâhid bunu çok iyi anlayandır.¹¹⁶

Erzurumlu İbrahim Hakkı'nın ilmî çalışmalarındaki esas konu kâmil insan olgusunu ortaya çıkarmak olmuştur. İnsanın yetkinleşmesinde, kemâle ermesindeki amacı, böyle bir insanın oluşması için gereken rehberliği yapabilmesidir şeklinde açıklamıştır.¹¹⁷

2.3.13. Teslimiyet

Erzurumlu İbrahim Hakkı'da teslimiyetin tanımı, kazâ'ya râzı olmak, belâlara sabretmek ve her türlü nimetlere şükretmektir. Yani teslim olmak, her hali bir saymaktır. Burada kula düşen, sebepleri yerine getirdikten sonra Allah'a teslim olmaktır. Zirâ kulun hiçbir zaman sebeplere takılmaması gerekir. Kulun tek vazîfesi, sebep onu terk edinceye kadar beklemek ve daha sonra sakin olmaktır, şeklinde açıklamıştır.¹¹⁸

Allah dostları şöyle demişlerdir: Kulun Rabb'iyle durumu, hastanın da hekimi ile olan durumu gibidir. Kendini yetiştirmiş hekime güvenip teslim olup verdiği ilâçları kullanan hasta gibi, kulda Allah'ın bilgisinden hiçbir zerrenin çıkmayacağını, her şeyi çok iyi bilen ve tek hikmet sahibi olduğunu, nefsinin kalbine düşman olduğunu, ruhunun hastalandığında Mevlâ'sının onu kurtaracağına inanıp tam teslim olanın bu dünyasının da âhiretinin de kurtulacağına teslim olması ile aynıdır, şeklinde açıklamıştır.¹¹⁹

¹¹⁶ Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Mârifetnâme*, 2016.

¹¹⁷ Erdem, "Erzurumlu İbrahim Hakkı'da 'İnsanın Hakikati' Sorunu".

¹¹⁸ Hasan Onat, "İslâm Açısından Sağlıklı Beslenme", ty.

¹¹⁹ Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Mârifetnâme*, 2016, II: 431.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. MÂRİFETNÂME'DE TIP, SAĞLIK VE MİZAÇ

Erzurumlu İbrahim Hakkı'ya göre, insan kendi varlığına dikkatli bakması neticesinde ancak yaratıcısını bilir ve tanır. Çünkü baktığında görecektir ki iki damla döl suyu iken ete kemiğe bürünmüştür. Allah'ın yaratmasıyla böyle olduğunu anlayacaktır. İnsan ne kadar dikkatle bakarsa, yaratıcısına sevgisi o kadar artar. Aynı zamanda tıp bilimi beden bilimidir. Sağlığı korumak ve saadete ulaşmak her kula nasip olmamıştır. O yüzden de Mârifetnâme'de ancak sağlığı korumanın kural ve ana esaslarını yazmak ve açıklamak da esas amacım olmuştur, demiştir.¹²⁰

İslâm inanışında, hastalığı veren de şifasını veren de Allah'tır. İnsanın fitratını bozan, ruhuna, bedenine zarar veren, aklını zayıflatan her türlü gıdâ ve çevrelerden uzak durması emredilmiştir. Çünkü maddî ve mânevî hastalıkların ana nedeni fitrata olan yabancılaşmadır.¹²¹

İslâm'ın yerine getirmemizi istediği temel ibâdetlere bakıldığında, en başta sağlıklı düşünmek ve iyi işler yapabilmek ve sağlıklı olmak gelmektedir.¹²² İnsan vücudu ve zihni mükemmel bir yaratılışın eseridir. Bazen genetikten gelen hastalıklar, bazen de çevresel faktörler nedeniyle kontrolümüz dışında sağlık problemleri yaşanabilir. Bunları erken fark edebilmemiz ancak kendimizi ve bedenimizi iyi tanımakla mümkün olabilecektir.¹²³

İslâm'ın, insan ilişkilerini ahlâkî bir zemine oturtan tasavvuf hareketi ise, ubûdiyet ve ibâdet anlayışını halka hizmet olarak telakki edip ve insanlığa hizmet etmeyi bireysel ve toplumsal gelişiminin ana hedefi olarak göstermiştir.¹²⁴

¹²⁰ Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Mârifetnâme*, 2016, II: 45-46.

¹²¹ Yasin Pişgin, "İslâm'da Beslenme ve Şahsiyet İlişkisi", *Elmalı'da Kişilik Oluşumu ve Nefsin Terbiyesi*, ed. Ahmet Ögke (Antalya: Yazar Ofset Matbaacılık, 2013).

¹²² Onat, "İslâm Açısından Sağlıklı Beslenme".

¹²³ Betül Açıkalın, *İyileşmenin Şifresi Sende: Vücudun Kendi Kendine Şifa Bulmasının Evrensel Kuralları* (İstanbul: Hayykitap, 2018), 12.

¹²⁴ Ali Seyyar, "İbrahim Hakkı Hazretleri'nin Mârifetnâme'sinde Tasavvufi Sosyal Hizmet", *Uluslararası Sosyal Bilimler ve İbrahim Hakkı Sempozyumu*, 2013, 10.

Erzurumlu İbrahim Hakkı'ya göre, Allah kullarına doğru ve edepli yemek yemeyi öğretmiştir. Bilim ve ameli açlıkta, gönül güzelliğini gece uykusuzluğunda, hikmet ve inceliği az konuşmada, dostluğu ve Allah'a ulaşmayı ise insanlardan uzakta aramalarını söylemiştir. Allah'ın sevgisini kazanmak içinde dünyayı terk etmeyi öğütlemiştir. Hz. Peygamber'de^(sav) yemek yemenin âdabını, tokluğun felâketlerini ve açlığın yararlarını açıkça anlatmıştır. Nefsinizi aç bırakın ki kalbinizde irfan nuru doğsun demiştir.¹²⁵

Kur'ân'da helâl ile beslenmenin hikmeti, israf etmemek ve üçüncü şahısların haklarını ihlâl etmemekle açıklanabilir. Helâl beslenmenin esas sebebi ise besin maddelerinin taşıdığı ya da onlara atfedilen manevî değerlerin varlığıdır.¹²⁶

Müslümanların beslenmesi diğer insanların beslenmesinden farklıdır çünkü Müslümanların besin maddeleri ilâhî emirlerle belirlenmiştir. İslâm'ın erken dönemlerinde tedâviler Hıristiyan ve Musevî hekimler tarafından yapılıyordu. Olumsuz hiçbir önyargı yoktu. Bu aynı zamanda İslâmî hekimlerin İslâm'la bağlarını daha çok güçlendirmiştir. Çünkü İslâm fıkhdaki sağlık, beslenme, abdest, gusül abdesti, haram helâl ve daha birçok konunun tıpla bağlantısı bulunmaktadır. Bedene canlılık veren ruhtur.¹²⁷

Yasak ve yasak olmayan yiyecekler. Yasaklar yenildiği zaman günah işlenmiş olur. Yiyeceklerle insan ayakta kalabildiği gibi tüm kötülüklerin ve hastalıkların sebebi de yiyecek ve içeceklerdir, denilmiştir. Hadislerde de belirtildiği gibi insanoğlunun midesinden daha şerli bir kap yoktur. Belini doğrultacak kadar lokma ona yetmektedir. Buna rağmen yine de çok yiyecekse en azından üçte birini yemekle, üçte birini su ve üçte birini de havayla dolduracak şekilde bölmesi tavsiye edilmiştir. Bütün bunların hepsi sağlıklı yaşam ölçütleridir.¹²⁸

¹²⁵ Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Mârifetnâme*, 2016, II: 243-245.

¹²⁶ Pişgin, "İslâm'da Beslenme ve Şahsiyet İlişkisi", 79-80.

¹²⁷ Ağırakça, "Osmanlı Tıbbının Kaynakları ve Osmanlı Tıbbına Giriş".

¹²⁸ Emir Mirza, *Allah Sağlık Versin* (Lutka Kitap, 2016).

Temiz olan yiyecek ve içeceklerle beslenen Hz. Peygamber^(sav), yemeğin temiz bir şekilde vücuda yararı için ellerini yemekten önce yıkamıştır, ümmetine de bunu tavsiye etmiştir. Yemeğin bereketinin yemekten önce ve sonra elleri yıkamakta olduğunu da kesin sözlerle ifade etmiştir. O'nun bu davranışı temizlik ve sağlıkla ilgili olduğu gibi nîmete duyulan saygının da bir ifâdesi olmuştur.¹²⁹

İnsan beslenmeye muhtaç varlıktır. Gıdâlardaki vitamin ve minerallere ihtiyacı vardır. Diğer yaratılmışlarda aynı ihtiyaç içindedir. Ama diğer yaratılmışların bu ihtiyaç için yasakları yok iken halîfe olan insan için helâl ve temiz olanlarla beslenmek zorunluluğu vardır. Haram, pis gıdâyı yediği zaman insanın kalbi büyük zarar görür. Aynı zamanda gıdânın da mânevî özelliği vardır ve yiyenin şahsiyetine tesir edecektir.¹³⁰

Beslenmede birçok kurallara dikkat çeken sûfiler, gıdânın helâl olmasını, insanı şişmanlatmayan ve doğal olan yiyeceklerin seçilmesini ama en önemlisi de az yenilmesini önermişlerdir. İnsanın dinî irâdesinin ve uhrevî yönelişinin buna bağlı olduğunu ve bu bağlamda da ibâdetle devamlılığın ve manevî hazların aktif hale gelmesinin bir aracı olduğunu söylemişlerdir. Çok yemek ise ibâdetin önündeki en büyük engellerden biri olacaktır, demişlerdir.¹³¹

Besinlerin fiziksel ve psikolojik olarak etkileri vardır. Gıdâ olarak, kokusal, işitsel, görsel, düşünsel, emilen, sevgi, cinsel besinler şeklinde etkileri vardır. Kokladığımız her şey beyini besler, damak tadını etkiler, bunların mizaçları vardır ve etkisine göre kullandırılırlar.¹³²

Beden ruhun sığınağıdır. Her yediğin lokmanın bilinci seni sarar. Bedenin, dolayısıyla dile getirilen düşüncelerinde bu bilincin ağı ile örtülmüştür. İçeri girenler ise, ruhunda dışarı çıkacakların ilk işareti olacaktır.¹³³

¹²⁹ Pişgin, “İslâm’da Beslenme ve Şahsiyet İlişkisi”, 73.

¹³⁰ Kemal Özer, *Müslüman’ın diyeti* (İstanbul: Hayykitap, 2013).

¹³¹ Yasin Pişgin, “Kur’an ve Sünnete Göre Beslenme ve Şahsiyet Yapısına Etkisi”, *Eskiyeni*, 28 (2014): 137-160.

¹³² Farzaneh Zanjibar, *İranlı Hekimlerin Gözüyle Mizaç Bilimi* (Ankara: Etkin Yayınevi, 2018).

¹³³ Polat, *İlâ-i Ruh Şifanın Metafiziği*, 13.

Erzurumlu İbrahim Hakkı, yemek ve içmekten başka nimetin farkında olmayanın bilgisi az ve azabı çok olur demiştir. Mideye düşkünlük, anlayışı köreltir, hikmeti siler, çok yemek hastalık yapacağı gibi insanın geceleri de rüyalarını bozar şeklinde ifade etmiştir. Sürekli tok olmak illeti uyandıracığı gibi hikmetlere de perde olur, kalbi katı ve bedende de çeşitli arazlara sebep olur demiştir. Çok yemek insana zarar; çok uyku ise kederdir, diye açıklamıştır.¹³⁴

Her lokma beraberinde mâzî dosyalarını da taşır. Bedenine aldığı her lokma ile düşünüyor, yazıyor, yürüyor, hareket ediyor kısaca yaşıyorsun. Burada yenilenin helâl ve haram mı olduğu önemlidir. Yetiştirip satanın kalbî durumu, ne yoldan kazanıp yetiştirdiği, zekât borcu var mı yok mu hepsi gıdâya geçer ve gıdâdan da insana geçer. Bitkiler için de hayvan yetiştiricileri için de aynı şartlar geçerlidir. Hz. Peygamber^(sav) ve bütün âlimler buna çok dikkat etmişlerdir.¹³⁵

Beslenme, insanoğlunun yaşamını devam ettirebilmesi için gerekli olan bir ihtiyaçtır. Her toplumun beslenme kültürünü ve o toplumun yaşam şeklini çevresel faktörlerin yanı sıra dinî vecibelerin belirlediği genelde kabul edilir. Ayrıca sağlıklı ve dengeli beslenmede Hz. Peygamber'in^(sav) yaşam şekli ve tavsiyeleri esas alınmıştır.¹³⁶

Saray mutfakları için baharat alınırken, zihinde ilâçların bileşenlerini bilen Eczacılar tarafından sipariş edilmiştir. Baharatlar incelendiğinde bunlar daha çok yemek olarak değil de tıbbî yönleri olan baharatlar seçilmiştir. Örneğin, afyon ve haşhaş önemli bir yere sahipti. Misk ve amber en pahalı olanlardı. Amber daha çok helva, macun ve afrodisyak özelliği olan macunlarda kullanılırdı. Misk ise, yemek, tatlı ve şerbetlerin vazgeçilmez lezzetiydi. Tatlı, macun olarak kullanılıyordu çünkü şifâ kaynakları biliniyordu. Bütün bunlar sadece sarayda evlerde değil hastane alışveriş listesinde görülmüştür. Hatta kahve, sıvı yağ ve bal bile hastane listesinde bulunmuştur. Kayıtlarda zeytinyağının aşçılar, hekim ve cerrahlarca kullanıldığı

¹³⁴ Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Mârifetnâme*, 2016, II: 246.

¹³⁵ Özer, *Müslüman'ın diyeti*.

¹³⁶ Mustafa Karataş vd., *Şifalar kitabı: Peygamberimiz, beslenme ve sağlık* (İstanbul: Timaş Yayınları, 2014).

yazılmıştır. Zeytinyağı yemeklerde ve de ilâç olarak hazırlanan terkiplerde kullanılmıştır. Hem lezzet vermiş hem sağlık vermiştir.¹³⁷

Osmanlı'da et, beslenmenin en önemli parçasıydı. İlk akla gelenler ise koç, keçi, avlak yerlerde yaşıyorsa da karaca ve geyik. Sığır eti ise pastırma ve sucuk olarak tüketiliyordu. Sucuk yapılacaksa hamile inek eti en çok tercih edilen et olmuştur.¹³⁸ Yemek zevki, insanlığın bilinen tarihinin en etkili haz kaynakları arasında görülmektedir.¹³⁹

Yemeğin sosyal ve moral olarak da etkileri var. Davranışları etkileyecek düzeyde kuvvetli etkileri var. Lezzet ya da moral, haz duygusunu tetikleyerek, serotonin düzeyini arttırarak yaşama isteğini arttırır, hayata bağlar veya tam tersi etkiler yapar. Hayat kalitesi açısından moral ve haz, mekanik kimyasal etkiler kadar değerlidir. Bunun içinde ne yediğimiz ve nasıl yediğimizde önemlidir.¹⁴⁰

Açlık, ruhun zevk ve gıdâsı iken yaralı kalbinde şifâsı olmuştur. Ruhun da arındırılmasıdır. Sünnete uygun beslenme şeklinde günde iki öğün yemenin sağlığa faydaları araştırmalar neticesinde kesinleşmiştir. *Mârifetnâme*'de bu iki öğünde de tıka basa yemeyerek birçok hastalıklara engel olmanın mümkün olduğu ifade edilmiştir. Bazen de iki günde üç öğün yemek tavsiye edilmiştir.¹⁴¹

Nefsinde çeşitli yemeklerin arzusunu çeken kimse aynı zamanda da sağlığını bozmak için her türlü hastalığı da davet eden kimsedir. Açlık, nefislere alçaklık ve kalplere incelik vermiştir. Nefsin hayra ve güzele yönelme gücü, onu şehevî işlere sevk eden bir takım dürtü ve arzularını baskılamasını sağlar. Bu arzuların ve dürtülerin enerji kaynağı ise aşırı beslenme olmuştur.¹⁴²

¹³⁷ İlkay Gök, "Osmanlı Mutfağında Beslenme Felsefesi 1", *Kısık Ateş*, erişim: 19 Eylül 2019, <https://www.kisikates.com.tr/blog/osmanli-mutfaginda-beslenme-felsefesi-1-571>.

¹³⁸ Priscilla Mary Işın, *Osmanlı Mutfak Sözlüğü*, trc. Nurettin Pirim-Fusun Kiper, 2. Bs (Kitap Yayınevi, 2017).

¹³⁹ Tuncay Aksöz, "İnsan Benliğinin Arınması", *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 17/31 (2015): 81-101.

¹⁴⁰ Deniz Orhun vd., *Yedikleriniz Davranışlarınız Olur* (İstanbul: Velespit Yayınları, 2019).

¹⁴¹ Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Mârifetnâme*, 2016.

¹⁴² Pişgin, "İslâm'da Beslenme ve Şahsiyet İlişkisi", 80.

Ağızdan geçen her helâl lokma, kişiye feyiz ve mânevî zindelik verir. Bedene şifâ olur. İlham artar. Hikmet ve merhamet helâl lokmadan artar. Abdülkadir Geylânî şöyle demiştir:

Lokma var seni dünya ile,

Lokma var seni âhiret ile meşgul eder.

Her varlığın tecellisi farklı olmuştur. Her şey kâinata insanoğlundan yansır ve kâinat, insanın aynadaki görüntüsü olmuştur. İnsan neresini çalıştırır orası gelişeceği için, bedenini çalıştıran bedeniyle, aklını ve ruhunu çalıştıran ise aklıyla gelişir. Bu yükselmedeki ana gâye ise, insan olabilmekten geçmiştir.¹⁴³

Tasavvuf, bir eğitim merkezi olarak; nefsin tezkiyesi, kalbin tasfiyesi ve ahlâkın güzelleştirilmesiyle meşgul olduğu için, tasavvuf “güzel ahlâkların toplamı” olarak da değerlendirilmiştir. Yeme içme kuralları da güzel ahlâk ile sağlanmıştır.¹⁴⁴

Erzurumlu İbrahim Hakkı, gıdaların insanların ahlâkına dolaylı yoldan ve iki şekilde yani *psikolojik* ve *biyolojik* boyutuyla tesir ettiğini ifade etmiştir. Psikolojik etkinin aslında bir irâde eğitimi olduğunu, yemeği azaltarak hayvanî ve şehvanî nefsi azaltıp, aklın emrine sokularak, haz duygusunu ve nefsanî arzularını terk edebileceğini söylemiştir. Bunu sağladığında kul, nefsin kötü ve azgın arzularına boyun eğmeyecek ve erdemli yani ahlâklı yaşamı seçecektir. Çok yiyenlerin mertebeleri hayvanî, az yiyenlerin ise insanî mertebede olduklarını bildirmiştir. Bütün bu haz ve isteklere dayanan kişinin ise sabrı ve zorluklara tahammülü öğreneceğini ve bu sayede kâmil bir insan olabileceğini açıkça ifade etmiştir.

İbrahim Hakkı hazretleri, genel olarak bütün yiyeceklerin ve özel olarak da bazı yiyeceklerin ahlâkı etkilemesini biyolojiye dayandırmıştır. Çok yemenin kalbe sertlik ve karar verme verdiğini, hikmeti bozduğunu bunun karşılığı olarak da açlığın ise yüreğin yağın eritip, kanı beyaz ve ince yaptığını söylemiştir. Böyle olunca da

¹⁴³ Polat, *İlâ-i Ruh Şifanın Metafizigi*, 21.

¹⁴⁴ Bülent Akot, “Erzurumlu İbrahim Hakkı’nın ‘Cilâu’l-Kulûb’ Adlı Risâlesi ve Tahlili”, *Journal of Islamic Research*, 2011.

gönlün saf ve temiz olacağını aynı zamanda az yemenin dini zorunluluk olduğunu, bu şekilde erdemlere sahip olabileceğini anlatmıştır.

Düşünüre göre, kalbin sağlıklı çalışması ile beyinde sağlıklı çalışacağını ve bu durumda da sinirlilik, öfke ve depresyon gibi durumların kişiden uzak olacağını ifade etmiştir. Özel olarak etkisi içinde örneğin ayvanın kalbe cilâ, zekâ, yiğit olmasında önemli bir yere sahip olduğunu söyleyerek, yemenin doğrudan etkisini anlatmıştır.¹⁴⁵

3.1. İslâmî ve Geleneksel Tıp

İlk insandan bu yana, Allah'ın yol gösterici olarak görevlendirdiği peygamberler, ilahî mesajlarla birlikte, günlük hayatta başa gelebilecek sorunlarla da ilgilenip tavsiyelerde bulunmuşlardır. Beden ve ruh sağlığı ilk tarihlerden beri insanlığın ilgi alanında olmuş, modern ve geleneksel kaynaklarda en çok araştırılmış konulardandır. İslâm âlimleri Kur'ân-ı Kerîm âyetlerinden esinlenerek, insanın ruh ve beden sağlığı için önemli tavsiyelerde bulunmuşlardır. Vahiy, ilham, tecrübe, tefekkür ve inanç kaynaklarından beslenerek, çağlarındaki insanları hem hastalıklardan korumuşlar ve hem de şifâ vermişlerdir.¹⁴⁶

Mârifetnâme'de ise, tıp bilimi beden bilimidir ki bu sağlığı korumak ve tedâvi etmektir diye geçmiştir. Çünkü bedeni korumak mutluluk ve iyi kazançların sağlanması olmuştur. Erzurumlu İbrahim Hakkı'ya göre, vücudunun sağlığını koruyan kimse akıllıdır. Tedbir ve ilâçlara ihtiyacı kalmaz. Bunun sonucunda da rahat eder, boş vakti olduğu için ibâdet eder yani Mevlâ'nın mârifetine ulaşır demiştir. Sağlığı korumanın bir diğer amacı da önce mizaçları bilip, her yaşı kendi kurallarına göre yaşayıp erken yaşlanmayı önlemek ve sağlık ve afiyetle, gönül hoşluğuyla ömrü tamamlayıp vuslata ermeyi sağlamaktır, şeklinde ifade etmiştir.¹⁴⁷

¹⁴⁵ Karadeniz, *Erzurumlu İbrahim Hakkı'nın Ahlak Felsefesi*.

¹⁴⁶ İlhan Yıldız, *İslam Tıbbıyla Sağlıklı, Mutlu ve Huzurlu Bir Yaşam* (Ankara: Astana Yayınları, 2016).

¹⁴⁷ Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Mârifetnâme*, 2016, II: 45-46.

3.1.1. Tıbb-ı Nebevî

Önemli kaynaklardan biri İslâm peygamberine dayandırılan ve adına tıbb-ı nebevî denilen âyet ve hadislerden yola çıkılarak tavsiye edilen, koruyucu ve tedâvi edici uygulamalardır. Müslüman tabipler için önemli bir hareket noktası olmuş ve tıbb-ı nebevîden ilham alarak çeşitli tedâvi yolları geliştirmişlerdir. Erzurumlu İbrahim Hakki'da sağlık ve beslenme ile ilgili konuları açıklarken âyet ve hadislerden yararlanarak önerilerde bulunmuştur.¹⁴⁸

Hz. Peygamber'in^(sav) sünnetine uygun davranarak, tıbb-ı nebevî çerçevesinde huzurlu ve sağlıklı yaşam sağlanabilir. Hadislerin insan sağlığını düzenleyen prensipleri, öncelikli olarak koruyucu ve tedâvi edici prensipleri içerir. Zanna dayanmaz tamamen ilâhî hükümlerden kaynaklanır.¹⁴⁹

Müslümanlar vahyin inmeye devam ettiği dönemlerde her konudaki problemlerini sordukları gibi sağlıkla ilgili sıkıntılarını da Hz. Peygamber'e sorarak çözer ve gerekli önlemleri alırlardı. Hz. Peygamber'in^(sav) tıp ile ilgili olarak söyledikleri ve her hastalığın da tedâvisinin mümkün olduğuna olan yenilmez inanç ister istemez tabip ve eczacıları tabiattaki bütün bitki, besin ve mineralleri araştırmaya sevk etmiş ve bu duyguyla tıbbın gelişmesine katkı da sağlamışlardır.¹⁵⁰

3.1.2. İslâmî ve Geleneksel Tıbbı Katkısı Olanlara Örnekler

el-Kindi, psikofizyoloji ilminin öncüsüdür; er-Râzi, *el- Hâvî fi't-tıb* adlı eseriyle ünlenmiştir; Ali İbn Abbâs el-Ahvâzî, üne kavuşmasını sağlayan eseri, *Kâmilü's-sinâati't-tıbbiye*; ez-Zehrâvî, tıp ve özellikle cerrâhî alanda önemli çığır açmıştır; İbn Cezle, tıp, genel hastalıklar ve ilâçları, tedâvi yöntemlerini yazmıştır; İbnü'l-Baytar, veteriner olup eczacılık alanında ünlenmiştir; İbnü'n-Nefis, ünlenen eseri *el-Mücez fi't-tıb* olup, Kâtip Çelebi'nin ifâdesi ile el-Kanun'un özeti şeklindedir.¹⁵¹

¹⁴⁸ Yıldız, *İslam Tıbbıyla Sağlıklı, Mutlu ve Huzurlu Bir Yaşam*, 79-88.

¹⁴⁹ Özer, *Müslüman'ın diyeti*, 9-12.

¹⁵⁰ Ahmet Altun, *Hz. Peygamber Sünnetinde Sağlık Mucizeleri* (İstanbul: Ensar Neşriyat, 2011), 8-25.

¹⁵¹ Ağırakça, "Osmanlı Tıbbının Kaynakları ve Osmanlı Tıbbına Giriş", 6-27.

Osmanlılar Anadolu’da yeni sağlık kurumları inşâ etmişlerdir. Fatih Sultan Mehmet’in hocası Akşemseddin’in tıbbî bitkilerle ilgilendiği ve hekimlik yaptığı bilinmektedir. Önemli hastalıkları bitkilerle iyileştirdiği yazılı kaynaklarda geçmiştir. İstanbul’un fethi ile birlikte ilk *darüüşşifâ* kurulmuştur. Kanuni döneminde tıp medresesi ve eczaneler açılmıştır. *Mekteb-i Tıbbiye-i Şahane* eczanesi ve ilaç imalathanesi kurulmuştur. İlk Türk ilacı ise diş tozu olmuştur.¹⁵²

İbni Sinâ; Erzurumlu İbrahim Hakkı’nın da yararlandığı ünlü isimlerdendir. Doktorların kralı olup, bütün zamanların en ünlü tıp çalışmasını yani tıp kanununu yazmıştır. 17. yüzyıla kadar birçok Avrupa üniversitesinde temel tıp metni olarak okutulmuştur. Çağdaş tıp bilimine egemen olmuştur. Hastalıkları salgın, kalıtımla ve psikolojik olmak üzere sınıflandırmıştır. Hastalıkların teşhis ve tedâvisini ve korunma yollarını belirlerken, mevsimlerin, yaşın ve kişilerin yatkınlıklarının ve daha birçok özelliklerinin dikkate alınması gerektiğini öne sürmüştür. Her şeyin mizacını belirleyip ona uygun tedâvi metotları geliştirmiştir. Gözlemleri ile vücut sıvıları üzerinden humoral patoloji, döküntülü hastalıklar, alerjiler, çibanlar, bağışıklık bilimi, parazitleri içeren parazitolojinin kurucusu kabul edilmiştir.¹⁵³

İbn-i Sinâ’ya göre, yenilen içilen şeyler hastalığın nedeni olduğu için ne yenildiğine dikkat edilmelidir. İki öğün yemenin sağlıklı olduğunu, hazmedilmeyen yemek üstüne yemenin zararlı olacağını, hareket etmenin şart olduğunu ve kısa sürede zayıflayanların yine kısa sürede kilo alacağını bildirmiştir.

Üzüntü, fazla cinsel ilişki, sıcak hava, durgun sudan içmek, çok fazla sirke kullanmanın cildi sararttığını yani kansızlık yaptığını söylemiştir. Hatta toprak yemenin de kansızlık nedeni olduğunu bildirmiştir. Cilt rengini düzelten yani kansızlığı önleyen yiyeceklere örnek olarak nohut, et suyu, az pişmiş yumurta, reyhan ve incir gibi gıdaları vermiştir. Daha birçok hastalıklar içinde özel tavsiyelerde bulunmuştur. Baş ağrısı, ağız kokusu, aşk acısı, astım gibi bilinen bütün hastalıklara önerileri ve tedâvi metotları olmuştur.¹⁵⁴

¹⁵² Açıklan, *İyileşmenin şifresi sende*, 147.

¹⁵³ Hüseyin Gazi Topdemir, “İbn Sînâ ve Modern Tıbbın Doğuşu”, *Bilim ve Teknik Dergisi*, 2012.

¹⁵⁴ Açıklan, *İyileşmenin şifresi sende*, 144-146.

Dâvûd-ı Antâkî, 16. yüzyılda yaşamış, İslâm tıp tarihinin tanınmış tabiplerindendir. Ününü sağlayan eseri *Tezkire-i Dâvûd*'dur. Gözlerinin görmediği bilinmektedir. İlk defa sifilisin civa ile tedâvi edilmesinden, gonore yani bel soğukluğuna sebep olan gonokok bakterisinden bahsetmiştir. Eserde ayrıca ağaç kavunu, pirinç, tavşan gibi besinlerinin isimlerini Türkçe yazmıştır.¹⁵⁵

3.1.3. *Mârifetnâme*'de Geleneksel Tıp

Erzurumlu İbrahim Hakkı beden mizaçlarının on işaretle bilindiğini söylemiştir. Bu işaretleri de detaylı şekilde açıklamıştır. Bunlar, dokunma ile hissedilenler, et, yağ ve iç yağ durumu, kılların çokluğu azlığı, beden yani tenin rengi, organların yapısı, duygusal ve ruhsal durum, tabî filler, uyku ve uyanıklık, büyük abdestin bulguları, nefsanî aktarımların şekillenmesi neticesinde insandaki mizaçların belirlenebileceğine dikkat çekmiştir.¹⁵⁶

Erzurumlu İbrahim Hakkı'ya göre, insanın mizacı belli ise, onda hangi hastalıkların ortaya çıkacağı da bellidir. Kan mizacı üstün gelmişse baş ağrıları, esneme fazla olur. Hisler bulanıklaşır. Balgam üstün olmuşsa, sindirim zayıflığı, geğirme, çok uyuma görülecektir. Safra üstünlüğünde, kusma, iştah azlığı gibi belirtiler, sevdâ fazlalığında ise efkâr çokluğu, yalancı şehvet ve bedende kurumalar gibi işaretlerin fazla olacağını söylemiştir.¹⁵⁷

Osmanlı hekimleri de evreni bir bütün olarak görür ve buradaki birliği kabul eder ve insanı da küçük evren olarak değerlendirirlerdi. Evrende her şey dört temel üzerine kurulmuştur. Bunlar, toprak, hava, ateş ve sudur. Bu dört temel unsur değişmez ve her şey bunların belli oranlarda karışmasıyla oluşmuştur. Bu unsurlar bedende çok önemli görevleri olan hıtları yani sıvıları oluştururlar. Bunların hepsi kanın içinde bulunurlar. Eğer bu sıvılar dengede ise sağlıklı, dengesiz ise hastalıklar var demektir.¹⁵⁸

¹⁵⁵ Meryem Arslan, "Kitâb-ı Tercüme-i Tezkire-i Dâvûd Fî İlmi't-Tıbb", *Ç. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 25/2 (2016): 1-16.

¹⁵⁶ Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Mârifetnâme*, 2016, II: 46-48.

¹⁵⁷ age. 48.

¹⁵⁸ Ayten Altıntaş, *Osmanlı Tıbbında Sağlıklı Yaşam* (İstanbul: Yediveren Yayınları, 2018).

İnsan bedenine doğada mevcut olan bu dört büyük maddenin hepsi birden tesir etmiştir. Besinlerin oluşumunda dört büyük maddenin tesiri hiçbir zaman aynı nispette olmamıştır yani her bir besinde bilinen bir maddenin tesir gücü daha fazla olmuştur. Dolayısıyla tüketilen besinin oluşumunda hangi maddenin etki gücü fazla olursa, oluşan maddenin özelliğine uygun hılt üretilmiş olur. Hıltın tabiatı da o maddenin tabiatına dönüşür.¹⁵⁹

Bu dört sıvı ve onlara nispet edilen sıcaklık, soğukluk, kuruluk ve nemlilik mizaç teorisini oluşturur. Demevî, balgamî, safravî ve sevdâvî ile ifade edilen psikolojik tipler ve sıcak, soğuk, kuru ve nemli gibi niteliklere sahip karakter ayrımları yapılmıştır. Ahlat-ı erbaa ile huylar arasında bağlantı vardır.¹⁶⁰

Erzurumlu İbrahim Hakkı'ya göre, ateş kuru ve sıcak oluşuyla sarı safraya, hava sıcak ve nemli oluşuyla kana, su nemli ve soğuk oluşuyla balgama, toprak ise soğuk ve kuru oluşuyla sevdâ'ya karşılık gelmektedir. Mizaçlar dörde ayrılır ve bunlarında durumlarını belirleyen dört tanede keyfiyetleri vardır, demiştir. Bu dört keyfiyetin bedendeki birbirlerine zıt olan etkileri sonucunda mizaçların oluştuğunu söylemiştir. Mizaçların özelliklerini ve baskın olduğu durumlarda hangi belirti ve hastalıkların görüldüğünü de detaylı açıkladığı gibi, bunlara uygun beslenme kurallarından da bahsetmiştir.¹⁶¹

Besin maddesi ilk çiğnendiğinde ısı ve tükürükle pişer ve sindirilir, buna birinci hazım denir. Çiğnenen besinler ağızdan mideye gider ve sıcaklıkla birlikte ikinci hazım yapılmış olur. Hazım olunanların bir kısmı bağırsaklara diğer kısmı da karaciğere gider ki buda üçüncü hazımdır. Böylece sindirilen her şey karaciğerde pişer, kanda köpük yapan safra olur, kanda tortu oluşup sevdâ'ya dönüşür, kanda pişmemiş olan kısımda balgamdır. Tamamen pişmiş olanı ise kandır.¹⁶²

¹⁵⁹ Nur Ahmet Özhan vd., *Geleneksel Tıbbın Temel Kaideleri*, 2015, 42.

¹⁶⁰ Zeynep Koyuncu, "Ahlât-I Erbaa/Humoral Patoloji Teorisi ve Divan Şiirinde Hakkânî Örneğinde İşleniş", 2019.

¹⁶¹ İbrahim Ethem Karataş, "Erzurumlu İbrahim Hakkı'nın Mârifetnâme'sinde Anasır-ı Erbaa (Dört Unsurlu) Görüşü", *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 33 (2014): 104-122.

¹⁶² Fatih Sinay, "İlm-î Mizaç" (Mizaç Akademisi Ders Notları, 2018).

Nitekim Allah Teâla Kur'ân-ı Kerîm'de her insanın mizaç ve karakterine uygun hareket edeceğini âyetlerle açıklamıştır.

“Her canlı mizacı (karakteri) gereği hareket eder” (İsrâ, 17/ 84).

Bu âyete göre, insanların fizikî görüntülerinin, kişiliklerinin ve bunlara bağlı hastalıklarının ve davranışlarının farklı farklı olduğu anlaşılmıştır. Birçok yenilen ve kullanılan ot, kök ve sebze aslında ilâç özelliğindedir ve gıdâ olarak tüketilmemelidirler. Çünkü bunlar vücudun dengesini yani mizacını bozup hastalık yapabilirler. Örneğin Limonun ilâç etkisinin fazla olduğu söylenmiştir.¹⁶³ Erzurumlu İbrahim Hakkı'da hastalıklar oluştuğu zaman ancak ters mizacı olan besinler yenilerek zararlı etkileri bertaraf edilebilir, hastalıkların oluşmaması içinde mizaca göre beslenilmesi gerekir, demiştir.

Bebek anne rahmine düştüğü andan itibaren annenin ruhsal durumuna ve annenin beslenme şekline göre mizacı şekillenmeye başlamıştır. Bebek dünyaya geldikten sonra ise, coğrafî yapı, iklim ve bunların sunduğu beslenme tarzı ile mizaç belirlenecektir.¹⁶⁴

Osmanlı hekimleri sağlıklı yaşam kurallarını 6 madde ile anlatmışlardır. Genel olarak bunlar; Hava ve hava ile ilgili konular, yemek ve içmek konuları, spor ve hareket kuralları, duyguların sağlığa etkileri, uyku ve uyku kuralları, arınma metotlarıdır.¹⁶⁵

Osmanlılarda ilâç üretimi ise, helvacı başının idaresindeki helvacılar, hekimbaşı gözetimindeki hassa tabipler tarafından yapılırdı. Osmanlılarda hekimler gibi cerrahlar da ilâç yazarlardı. Yazdıkları ilâçlar arasında bitkiler ve gıdâlar önemli yer tutardı. Özellikle merhem konusunda üstün becerileri vardı. Çeşitli ilâçları attarlar, macuncular, şerbetçiler ve yağ satıcıları da satarlardı. Hekimin muayenehanesine “Tıbbî Dükkân” denilirdi.¹⁶⁶

¹⁶³ Yıldız, *İslam Tıbbıyla Sağlıklı, Mutlu ve Huzurlu Bir Yaşam*, 69.

¹⁶⁴ age. 68.

¹⁶⁵ Altıntaş, *Osmanlı Tıbbında Sağlıklı Yaşam*, 23.

¹⁶⁶ Gök, “Osmanlı Mutfağında Beslenme Felsefesi 1”.

3.2. *Mârifetnâme*'de Sağlığı Korumak İçin Önerilen Tedbirler

Erzurumlu İbrahim Hakkı, ilkbaharda kan aldirmayı ve kusmayı önermiştir. Kavrulmuş yiyecekleri, nar gibi sakinleştirici meyveleri yemeyi, çok spor, sıcak hamam ve tatlılardan uzak durmayı, kışa göre daha hafif elbiseler giyerek ve gıdaları da azaltarak ilkbaharda yapılacakları anlatmıştır. Yaz mevsimi yine hareketsiz, safrayı azaltıcı gıdalar yemeyi, beyaz ve keten giymenin yararlarını, sonbaharda cinsel ilişkiyi azaltmayı, mizacı dengeleyecek yiyecekler yemeyi, gecenin soğukluğundan ve öğleninde sıcaklığından kaçınarak sağlık kazanılacağını ayrıntıları ile anlatmıştır. Kış mevsimi içinde, kalın giyecekler giymeyi, et ve keşkek yemeyi, sıcak gıdalar yemeyi ve hareketliliğin bedene olan faydalarından bahsetmiştir.¹⁶⁷

Erzurumlu İbrahim Hakkı, hangi organın ılımlı hareketi çok olursa, o organ daha kuvvetli olur demiştir. Örneğin, elini çok kullanırsan elin güçlü olur, çok ezber yaparsan hâfızan kuvvetli olur, çok aksırmakla beyinde bulunan sıkıntı ve genizden gelen kötü rüzgârı atmakta faydalı olurken, akciğerde ise öksürükle balgamı ve göğse isâbet eden şiddetli rüzgârı atarsın, diye önermiştir.

Hareket etme kuvvetlerinin adaleyi hareket ettirmedeki yetersizliği neticesinde titreme oluşur. Bunun nedeni ise, korku, zihin karışıklığı, gam, keder ve gazaptır demiştir. Bunlardan kurtulmak içinde çeşitli önerilerde bulunmuştur. Şöyle ki, göğüsün ılımlı hareketi okumak olup önce yavaş başlayıp derece arttırarak okuma yapılmalıdır. Kulağın hareketi güzel sesler dinlemek, gözün hareketi güzel şeylere bakmak, elin hareketi ise yakalamak ve ayağın hareketi ise gitmektir, şeklinde ifade etmiştir.

Nefsanî durgunluğun ve hareketin ılımlısı ise kızgınlık ve şehvete göre belirlenir. Kızgınlığın aşırısı öfke, azı korkaklık ve ılımlısı ise yiğitlik. Çünkü bu bedene sağlık, nefse ise izzettir, demiştir. Şehvetin aşırısı şer, azlığı zayıflık ve ılımlı yani dengeli olanı ise iffettir şeklinde açıklamalar yapmıştır.¹⁶⁸

¹⁶⁷ Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Mârifetnâme*, 2016, II: 51-52.

¹⁶⁸ age. 51-54.

Erzurumlu İbrahim Hakkı'ya göre uykuda sebepsiz yere çok terlemesi olursa, karışık gıdâlarla beslenmiştir. Eğer çok uzun ve ağır uyursa da beyninde mizaç olarak nem artmıştır. Bu yüzdende kuru gıdâlarla beslenmesi gerekir. Bunun yanında çok uykusuzluk hâsıl olursa yani yirmi dört saatten fazla uykusuzluk alışkanlık olursa da hamam ve de nemli gıdâlarla beyinde nem oluşturması gerekir, demiştir. Uykuda boğucu kâbusları var ise bunun nedeni kan, balgam ya da safranın buharı beyne çıkmış olacağından kusturarak beyni temizlenmelidir, diye önerilerde bulunmuştur.¹⁶⁹

Osmanlı İmparatorluğu zamanında da hekim önce bulunduğu yeri, dağları, taşları, bitkilerini, sularını, toprağını, rüzgârını, madenlerini ve insanların iş koşullarını incelerdi. Yani sadece insanın kişisel durumu ile değil çevre şartlarıyla da ilgilenir ve ona göre ilk önce hastalanmamak için neler yapılması gerektiğini bulurlardı. Osmanlı hekimlerinin yazdığı kitapların çoğu İslâm âlimlerinin bilgilerini kapsamaktadır. Bu kitapların önemli kısmı sağlık üzerinedir. Önce koruyucu hekimlikle ilgili bilgiler sonra hastalık tedâvileri ve beslenme tavsiyeleri gelirdi. Bu her dönem böyle olmuştur. Öncelikli olan hastalanmayı engellemektir.¹⁷⁰

Şehirler kurulurken mutlaka hekimler bilgisinde kurulurdu. Çünkü her şeyin mizacını bildikleri için, o ortamın mizacına uygun evler ve iş alanları oluşturulmuştur. Çünkü hava, çevre, su mizacı belirlenir ve o ortamda yaşayacak insanlara uyarlanırdı. Böylece koruyucu hekimlik yapılır buna rağmen hastalık olursa ona uygun tedâvi metodu geliştirildi. Zaten bu şartlarda belirlenmiş bir şehirde çok fazla hastalıkta görülmezdi.¹⁷¹

Yiyeceklerde İlimlilik: Erzurumlu İbrahim Hakkı'ya göre, bozulmuş bir sağlığı düzeltmek için onun zıddı olan yiyeceklerle besleyip düzeltmek gerekirdi. Sağlığını korumak isteyen siyah taneli, temiz buğday ekmeği, koyun kuzu eti, hafif tatlılarla ve kümes hayvanları gibi yiyeceklerle beslenmesi gerektiğini söylemiştir. Ama bu tür gıdâları bile küçük almalı ve çok çiğnemelidir. Meyvelerden incir, üzüm, kuru

¹⁶⁹ Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Mârifetnâme*, 2016, II: 55-56.

¹⁷⁰ Özhan vd., *Geleneksel Tıbbın Temel Kaideleri*.

¹⁷¹ Altıntaş, *Osmanlı Tıbbında Sağlıklı Yaşam*, 75-77.

üzüm yemeli ve ilâç etkili meyveleri sadece mizacı düzenlemek gerektiğinde yemelidir, şeklinde açıklamıştır.

İbrahim Hakkı hazretlerine göre, kesinlikle iştahı olmadığı zamanlarda yemek yememeli, yazın soğuk kışın sıcak gıdâlarla beslenmeli ve yediği yemek sindirilmeden üzerine başka yemek yememelidir. Karışık beslenmemelidir. Yani yemek çeşidi olarak birkaç çeşidi karıştırmamalıdır. Her öğünde tek veya en fazla iki çeşit yemeyi önermiştir. Çeşit varsa da en sevdiğinden ve hafif olandan başlanması gerektiğini belirtmiştir.

Erzurumlu İbrahim Hakkı'ya göre ekşi gıdâları çok yememeli çünkü yaşlanmayı hızlandırır. Tatlı gıdâlar ise bedeni ısıtır ve mideyi rahatlatır. Tuzlu olanlar ise bedeni kurutucu, safrayı arttırıcı ve organlara kuvvet yönünden zarar vericidir. Ayrıca tuzlular tatlıyı, tatlılar da tuzluları ılımlı yaparlar, demiştir.¹⁷²

Erzurumlu İbrahim Hakkı'ya göre, balıkla süt birlikte yenildiği zaman cüzzam ve felç gibi müzmin hastalıklara neden olacağı gibi süt ile ekşi ürünleri yemekte zararlıdır. Zarar veren diğer gıdâ birleşimleri ise sütün üzerine kavrulmuş unlu yemekler, paça üzerine üzüm, keşkek üzerine nar yemek, pilavla sirkeyi beraber yemek mideye ve bedene zarar verir, demiştir.¹⁷³

Hz. Peygamber^(sav) üzüm ve karpuzu çok sevmiş, incir ve ayva gibi meyveleri de kalbi rahatlatan, sıkıntıları gideren meyve olduğunu söylemiştir. Kalp rahatlığı için incir önermiştir. Yiyecekler içerisinde sütün ayrı bir yeri olduğunu, zeytin ve çörek otunun besin ve şifâ kaynağı olduğunu söylemiştir. Hastalara bal, doğum yapan kadınlara hurma, basuru olanlara zeytinyağını tavsiye etmiştir. Hatta çörek otunun ölüm hariç her derde devâ olduğunu da söylemiştir. Su, bal, sütün ve aynı zamanda sarhoşluk vermeyen bir şarabın takvâ sahiplerine cennet taamı olacağını ve özellikle balın bir şifâ kaynağı olduğunu da bildirilmiştir.¹⁷⁴

¹⁷² Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Mârifetnâme*, 2016, II: 56.

¹⁷³ age. 57.

¹⁷⁴ Suat Yılmaz, "Sağlıklı Beslenme ve Kişilik Oluşumu Üzerindeki Etkileri", *Elmalı'da Kişilik Oluşumu ve Nefsin Terbiyesi* (Antalya: Yazar Ofset Matbaacılık, 2013), 118.

Allah Teâlâ, Kur'ân-ı Kerîm'in *En'âm* ve *Kâf* Sûrelerinde gökten bereketli su ile ölü beldelere hayat verip, her türlü bitkiyi meydana getirdiğini, üzüm bahçeleri, hurma, zeytin, nar, meyveler, taneler yarattığını bildirirken insanlara da tevekkül etmeleri gereken bir Allah'ın varlığını ve bundan ibret almalarını öğütleyerek beslenmenin ve rızkın önemini belirtmiştir.¹⁷⁵

Erzurumlu İbrahim Hakkı aşırı şişman olup zayıflamak isteyenlere, yemek miktarını ve öğün sayısını azaltıp, hamama gitmeyi çoğaltmalarını tavsiye etmiştir. Hareketlerini arttırmalarını, sert yerde yatmalarını ve gıdâlardan da mercimek, arpa ve eski peynir yemelerini, zayıflayana kadar da böyle yapmaları şeklinde önermiştir. Hatta zayıfladıkları zaman beden ılımlı olacağı yani dengede olacağı için ruhun da huzura kavuşacağını açıkça ifâde etmiştir.

Zirâ, bedende atıklar biriktikçe bulunduğu her yerde çürümeye başlayacağı için kan kirlenir ve cilt rengi de bozularak kendini belli eder, demiştir. Bu durumda beden kilo da alacağı için çirkinleşip, fikirler sığlaşıp gaflet oluşacak, şeytan da insanda artık yerleşecektir, diye açıklamıştır.

Zayıf olup da kilo almak isteyenlere tavsiyesi; gıdâyı mide ve bağırsakta tutmayıp damarlara geçenlerden seçmelerini yani bâdem, fıstık, nohut, pişmiş buğday, pirinç pilâvı, karpuz ve haşhaş çekirdeği gibi şeyleri kırk sabah süt ile pişirip, ikişer bardak şeklinde yedikleri zaman kilo alacakları şeklinde tavsiyelerde bulunmuştur.¹⁷⁶

İbrahim Hakkı hazretleri yemekten yarım saat önce su içmeyi, yemek yerken su içmemeyi ancak sadece sıcak mizaçlı olanların yemeğin ortasında bir kere su içebileceğini, yemeklerden en az iki saat sonra su ve sıvı gıdâların alınabileceğini, tatlı ve meyvelerinde bu kurulla yenilmesi gerektiğini söylemiştir. Aç karnına, terli iken, hamamda, çiftleşmeden sonra, meyvelerin ve tatlının üzerine, özellikle kavun yedikten sonra su içmek ve özellikle soğuk içeceklerden içmek sağlık için oldukça kötü olduğunu söylemiştir.¹⁷⁷

¹⁷⁵ Bulut, *Can Boğazdan Çıkar*, 175-184.

¹⁷⁶ Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Mârifetnâme*, 2016, II: 56-57.

¹⁷⁷ age. 57-58.

Kabızlık varsa, incir ve sinameki yemenin yaşlılarda daha iyi sonuç vereceğini, ishalde ise, sumak ve kavruk yemeyi önermiştir. Ama fazla ishal olursa da kuru şeyler yemeyi örneğin meyvelerden elma, ayva ve ekşi nar yemelerinin faydalarından bahsetmiştir. Kabız olanların özellikle su içmelerini, tabiatlarını yumuşatmalarını önermiştir.¹⁷⁸

Öğünlerde sıralı beslenme sindirim açısından çok önemlidir. İbn-i Sinâ, sabah karbonhidrat, akşam da et yani protein yenmesini önermiştir. Çünkü karbonhidrat sindirimi için gereken enzimler sabahtan öğlene kadar, protein sindirimi için gereken enzimlerde öğleden akşama kadar olan zaman diliminde gerçekleştiği için bu sıraya göre yenilmesi tavsiye edilmiştir. İki çeşit yemek yeniyorsa önce sulu olandan başlanması gerektiğini söylemiştir.¹⁷⁹

Erzurumlu İbrahim Hakkı'ya göre, geğirme ve ekşime varsa, kişiyi kusturmalıdır. Kusmayı başaramazsa da sakızla kaynamış sıcak su içirip, sağ tarafına yatırılmalı ya da biraz bala ince tuz katıp, pamukla makata koyup yarım saat beklemelidir, bu durumda daha hızlı kusma gerçekleşir demiştir. Elma gibi mideye kuvvet veren yiyecekler yiyip hamamda yatmanın da iyi geleceğini söylemiştir.¹⁸⁰

Erzurumlu İbrahim Hakkı, keşkek, mercimek çorbası, su kabağının Hz. Peygamber'in^(sav) sevdiği, önerdiği yemeklerden olduğunu ifade etmiştir. Böyle yemeklerin kalbi yumuşatacağı için Allah'ı anmayı kolaylaştırdığını söylemiştir. Bugünkü çalışmalara göre, mercimek demir, folat ve magnezyum açısından zengindir ve lifli gıda olduğu içinde kalp hastalıklarına iyi gelir. Et; beyin, göz, kulak ve diğer organlara kuvvet verir. Etin en iyisi omuz eti ve sırt eti olup kalbi düzelttiği gibi hüznü kalbe de iyi geleceğini belirtmiştir. Ama çok yenildiği zamanda kalbi katılaştıracağını ve merhameti kalpten gidereceğini de söylemiş ve besinlerin organlar kadar duygular üzerindeki etkilerinden de bahsetmiştir.

¹⁷⁸ Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Mârifetnâme*, 2016, II: 58.

¹⁷⁹ Açıklan, *İyileşmenin şifresi sende*, 104-105.

¹⁸⁰ Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Mârifetnâme*, 2016, II: 59.

Erzurumlu İbrahim Hakkı'ya göre, sütün hepsi şehveti körükler. Kişinin mizacı sıcak ve kuru ise bunlarda öksürüğün geçmesinde faydalıdır. Ama mizacı soğuk ve nemli olursa sütü sindiremez yani kana dönüştüremez. İnsanlar ihtiyaçladıklarında mizaçları kuru olacağı için onlara nem vermek yönünden iyidir özellikle bal ile birlikte içtikleri zaman daha da şifâli olur, demiştir. Çünkü sütün bağırsakları yumuşatıp, atılımı kolaylaştıracağını, çiğ sütün şişkinlik yapacağını ama pişmiş sütün sindiriminin de kolay olacağını söylemiştir.¹⁸¹

Bal sabah aç karnına yenildiği zaman, her türlü hastalığa şifâ olur. Bakla kabuğu ile yenirse, bedende olan hastalıkları iyileştirir. Kuru üzüm balgama iyi gelir. Sınır sistemine kuvvet verir. Peynir ve ceviz tek yenildiği zaman hastalık, birlikte yenildiği zaman ise şifâ olur. Patlıcan yumuşatılıp yenilirse beyne kuvvet verir, cinsel isteği tetikler. Kavun ve karpuz hurmayla yenilmelidir çünkü Hz. Peygamber'de^(sav) böyle sevmiş ve önermiştir. İnce bakla, kereviz, karpuz Hz. İlyas'ın yemeğidir, hâfızayı kuvvetlendirir, deliliği önler. Mantarın suyu göze şifâlidir. Soğan ve sarımsak pişirilip yenildiği zaman lezzet ve kuvvet verir, çiğ yenildiği zaman ise meleklerle kokusu kötü gelir. Salatalığı tuz ile cevizi de tatlı ile yemeyi sünnet olarak belirtmiş, meyveleri mevsiminde çok yiyenin ve sonra mevsim dışı yemeyenin ise sağlıklı olacağını söylemiştir.¹⁸²

İlk süt olan ağızın sindiriminin yavaş, midede başka şeylerle karışımının kötü olduğunu, fakat düzenleyicisinin aynen süt gibi bal olduğunu ifade etmiştir. Sütün karaciğere yük olduğunu ama deve sütünün de karaciğere faydalı olduğunu söylemiştir. Sütün aynı zamanda vesvese ve unutkanlığa ilâç olduğunu, şekerli sütün cilt rengini güzelleştirdiğini ama bedeni de yağlandırdığını açıklamıştır.¹⁸³

¹⁸¹ Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Mârifetnâme*, 2016, II: 70.

¹⁸² age. 80.

¹⁸³ age. 71.

Her hastalığın temel nedeni tokluk, şifâsı ise açlıktır. Yemede edep, doymadan sofradan kalkmak ve acıkmadan yememektir. Yemek üstüne yemek israf ve de hastalık aynı zamanda yaşlılık nedenidir, diye birkaç yerde anlatmıştır. İnsan kendine yetecek kadar yemeli, yemek eğer insana yük olacak kadar yenirse, insanı perişan eder ama eğer kendine yetecek kadar yer ise de ruhuna nur olur demiştir.

İbrahim Hakkı hazretlerine göre az yemek demek kötü yemek demek değil, elinde olanların içinde en iyisini ama ölçülü yenmesidir. Akşamları yağlı yemek o günkü öğünün karşılanması demektir. Ayrıca insan her yediğinde ölçü olarak azaltarak az yemeyi öğrenmelidir. Çok yemek yiyenlerle bir arada bulunmamak gerektiğini de öğütlemiştir. Kıyamet günü yaşanacak şiddetli açlığı hatırlamanın ise kişiyi kolayca Allah'a yöneltecek, ibâdet edecek, cömert olmayı öğrenecek ve fakirlere yardım etmeyi de sağlayacak, demiştir. Kişi dünya hayatından ne kadar az lezzet alırsa, ahirette o kadar azaptan kurtulacaktır, şeklinde açıklamalar yapmıştır.¹⁸⁴

¹⁸⁴ Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Mârifetnâme*, 2016, II: 243-265.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. MÂRİFETNÂME'DE SAĞLIK VE BESLENME

Erzurumlu İbrahim Hakkı'ya göre, Hak Teâlâ iki cihanı da insan için yaratmıştır. Bunun karşılığında istediği, insanın Allah'ın yarattıklarına bakıp, eşyâda bulunan hikmetlerinin kendi vücudunda da olduğunu görüp, nefsini bilerek, Allah'ı tanımak yolunda bu vesilelerle hayatı kendisine kolaylaştırır, istemiştir. İç ve dış âlemde, ulvî ve süflî eşyâdan her ne varsa insanın da iç ve dışında aynılarını yaratmıştır. İnsanı bütün organlarıyla temiz ve ruhuna bağlı olarak ve kendisine boyun eğici şekilde var etmiştir. Bundan da muradı, insanın organlarının bileşiminden ve kuvvetlerinin düzeninden evrenle olan benzerliği ve işâretleri görmesidir. İnsanın âlemle olan benzerliğine ulaşır, bu âlemin en güzel örneği olduğunu görmesini istemiştir.¹⁸⁵

İnsan bedeninin göklere, ay ve yıla benzerliğini söylediği gibi, insan ahlâkını da türlü hayvanların şekil ve suretlerine benzetmiştir. Ayrıca insan ruhunun bedende yönetici olmasını Hak Teâlâ'nın da âlemin yöneticisi olmasına benzetmiştir. Yer ve gökte olan her şey Allah'ın kudreti elinde olduğu için adlarını, fillerini ve sıfatlarını ancak kendi tasarrufu hükmünde açığa çıkaracağını söylemiştir. İnsanın kemik, sinir ve damarları ruhun hükmü ile açığa çıkan his ve kuvvetlerdir, şeklinde açıklamıştır. Hakk'ın hidâyetine erişilirse bu anlamlarla, çok sıfatlar içinde tek zâtı bulmanın mümkün olabileceğini belirtmiştir. Hz. İbrahim as. gibi yerin ve göklerin melek ve ruhlarını basîret gözüyle gönülde görmenin kabil olabileceğini ifade etmiştir.

Erzurumlu İbrahim Hakkı'ya göre, tabipler; insan bedeninde bulunan cilt, göz, kulak, dil, akciğer vs. gibi organların hepsinin korunması gerektiğini ve bunun vacip olduğunu zikretmiştir. Bu organların hepsinin içini dışını koruyup kollamak ve gerektiğinde tedâvi ettirmek her şeyden daha önemlidir ve gereklidir diye söylemiştir.

¹⁸⁵ Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Mârifetnâme*, 2016, II: 9-10.

Erzurumlu İbrahim Hakkı'ya göre, bedenın doğal halinden çıkması ya içerden ya da dışardan olur. Ona göre, beden içeriden sıcak, soğuk, nemli ve kuru mizaç birleşimidir. Dışardan ise çevresel faktörlerin mizacına uyup uymaması ile ilgili olarak doğal halden çıkıp hastalık oluşabilir, demiştir.¹⁸⁶

İbrahim Hakkı hazretlerine göre, Yaratıcının meskeni olan kalp düzeltilmeden bedenın düzeltilmesi fayda vermeyecektir. Ama kalp düzeltilmişken bedenın bozulması ise zararı olsa da geçici bir zarardır, arkasından sürekli ve tam sağlık gelecektir, diye yorumlamıştır.¹⁸⁷

Buradan da anlaşılacağı gibi bedene iyi bakılmaması halinde hastalanır ama kalp bozulduğu yani iman bozulduğu zaman beden de kolay iyileşmez. Şifâyı bulmak için ilk önce şifânın kaynağına bağlanmak gerekmektedir.

Çok önemli noktalardan biri de insanın hücreleri bütün yaratılmışlar gibi sürekli Allah'ı zikreder. İnsanın görevi bu zikrin devamlılığını korumak, helâl ve haram dengesiyle ve çeşitli faktörlerle durmasını engellemektir. Bu hakîkati Mevlânâ hazretleri de şöyle ifâde etmiştir: Yaratılan her lokmada Allah'ın sıfatları görülerek tefekkür etmeden yenirse, lokmalar boğazda kalır.¹⁸⁸

Sağlığı korumanın yolları, temizlik, dengeli beslenme, sağlığı bozacak her şeyden kaçınma, bulaşıcı hastalıklardan uzaklaşma, geldiğinde hastalıkları tedâvi ettirme, ruh ve beden bütünlüğünü korumak için koruyucu tedbirleri almaktır. Aynı zamanda koruyucu tedbir olarak beslenmenin düzeltilmesi de en önemlilerindedir. Karantina eski çağlardan beri uygulanan ve bulaşıcı hastalıkların yayılmasını önleyici tedbirlerden olmuştur.¹⁸⁹

Hz. Peygamber^(sav) şöyle demiştir: Her hastalığın ilâcı verilmiştir. Hastalığın çâresi bulunduğu takdirde Allah'ın izni ile iyileşecektir.¹⁹⁰

¹⁸⁶ Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Mârifetnâme*, 2016, II: 27-46.

¹⁸⁷ İbn Kayyım El-Cevziyye, *Tıbbu'n Nebevi*, trc. Abdülvehhab Öztürk (İstanbul: Kahraman Yayınları, 2018), 27.

¹⁸⁸ Polat, *İlâ-i Ruh Şifanın Metafizigi*, 172.

¹⁸⁹ Mirza, *Allah Sağlık Versin*, 80.

¹⁹⁰ El-Cevziyye, *Tıbbu'n Nebevi*, 17.

Tedâvinin tamamı iki esasa dayanır. Perhiz yani az yemek ve oruçtan oluşur. Diğeri ise sağlığı korumak üzere koruyucu sağlıktan yararlanmaktır. Bulantı görüldüğünde istifrağ edilmelidir. İşte tıbbın temelini bu üç kural oluşturmuştur.¹⁹¹

Mârifetnâme'de, çok yemek, mideye düşkün olmak ilâhî hikmetleri gönülden sildiği için anlayışı kısırlaştırır; açlık ve az yemek ise bütün dertlerin ilâcıdır şeklinde geçmiştir. Az yemek bedendeki hastalıkları azaltır, tokluk ise ağrı sızı getirir. Açlığın veya az yemenin gönle kazandıramayacağı ilim yoktur, şeklinde de açıklanmıştır.¹⁹²

Hz. Peygamber^(sav) özellikle beldesinde yetişen meyvelerinden yemiştir. Çünkü Allah, hikmetine binâen her yörenin meyvesini, sebzesini orada yaşayanların ihtiyacına yani mizacına göre yaratmıştır.¹⁹³

İslâm âlimleri, bir gıdâyı hazırlayanın ve hatta sunanın dahi ruh durumu yiyene geçer, demişlerdir. Hz. Peygamber'de^(sav), her konuda olduğu gibi dengeli ve sağlıklı beslenme konusunda ve yeme içme biçimiyle ilgili uyarılarda bulunmuştur. Çünkü beslenme biçimi ile biyolojik ve psikolojik sağlık arasında kuvvetli bir ilişki bulunduğunu söylemiştir.¹⁹⁴

Gıdâların dereceleri de üçtür. İhtiyaç derecesi, yeterlilik ve fazlalık derecesidir. Yani kişi kendine, sağlığına, kuvvetine yetecek kadar yemelidir. İhtiyaç olmadan yemek bedene rahatsızlık verdiği gibi hastalıkların da ana nedenidir. Hz. Peygamber^(sav) şöyle buyurmuştur:

İnsanlar karnından daha kötü bir kap doldurmamıştır. Oysaki insanoğluna belini doğrultacak birkaç lokma yetecektir. Mutlaka yemesi gerekiyorsa da o zaman midesinin üçte birini yemeğe, üçte birini suya, üçte birini de nefesi için ayırması gerekmektedir.¹⁹⁵

¹⁹¹ Karataş vd., *Şifalar kitabı*, 76.

¹⁹² Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Mârifetnâme*, 2016, II: 243-265.

¹⁹³ Kutluay, "Tıbb-ı Nebevî'de Beslenmeye Dair İlkeler".

¹⁹⁴ Faruk Karaca, *Din Psikolojisi* (Kişisel Yayınlar, 2011), 242.

¹⁹⁵ El-Cevziyye, *Tibbu'n Nebevi*, 21.

4.1. *Mârifetnâme*'de Tavsiye Edilen Bazı Gıdâlar ve İlâç Özellikli Bitkiler

Modern tıbbın gelişiminden önce ünlü tabîbler ve âlimler, bitki ve gıdâlardan faydalanmayı bilmişlerdir. Örneğin, tüberkülozu gül şerbetiyle tedâvi eden İbni Sinâ olmuştur.¹⁹⁶

Erzurumlu İbrahim Hakkı'ya göre, herkes kendi bedeninin hekimi olmalıdır. Kullandığı ve kullanacağı ilâç ve gıdâların özelliklerini ve yararlarını bilmesi gerekmektedir. Hepsini de bu bilgilerle kullanması gerekir ki beden sağlığını koruyabilsin ya da hastalandı ise de şifâsını bulabilsin, demiştir. Gıdâların her biri ilâç özelliği de taşıdığı için insan bedeninde de bu nitelikleriyle tesir edeceğini söylemiştir. Gıdâ ya da ilâç özellikli olan gıdâ, insan bedenine girdiğinde, eğer bedene etkisi fazlası olmazsa o ilâç orta, fazla tesir ederse de normalden niteliklidir, denir. Yani tesiri az olup hissedilmezse o ilâç birinci derecede tesirli olup bedene zarar vermezse ikinci derecede, bedene zarar verir ama yok edici değilse de üçüncü derecede ilâçtır, ölüm ile sonuçlandırır ise da dördüncü derecededir ve buna da zehir ilâç denilecektir, şeklinde ifâde etmiştir. Gıdâların hükümleri de bu şekilde bulunmuştur.¹⁹⁷

Erzurumlu İbrahim Hakkı, âlimler ve günümüz doktorlarına göre örnekler;

Bal: Mizaç olarak sıcak ve kurudur. Parlaticı, açıcı ve cildi çekici yapıcıdır. Kokuşmaya engel olur. Göz kararmasını giderir. Karnı düzeltici, mideye kuvvet verici, iştahı açıcıdır. Yaraları temizleyici ve iyileştiricidir, demiştir.¹⁹⁸

İbni Sinâ'nın dediği gibi, yiyeceklerin en iyisi, içeceklerin en iyisi ve ilaçların içinde de en iyi ilâç baldır. O zamanlar balı bile tedavisi olmayan ve önemli bir mikroskobik hastalık olan veremin tedavisinde de önermiştir, şu an da önerilen en iyi tedâvi edici besindir, diye açıklamıştır.¹⁹⁹

¹⁹⁶ Hülya Küçük vd., *Tasavvuf ve Tıp Selim Kalbin Fizyolojisi* (Ensar Neşriyat, 2018), 205.

¹⁹⁷ Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Mârifetnâme*, 2016, II: 63.

¹⁹⁸ age. 73.

¹⁹⁹ Elif Güveloğlu, *Kanser iyileşir: hangi evrede olursa olsun umut var!* (İstanbul: Hayykitap, 2014), 344.

Dr. Ümit Aktaş'a göre, bal ve arıcılık hakkındaki ilk kitabı Aristoteles yazmış ve Sümerlerin tabletlerinde de görüldüğünü söylemiştir. Plato'nun da sağlıklı diyet reçetelerinde bala çok önem verildiğini belirtmiştir. Mısırda da tıbbi ilaç olarak kullanılmıştır.²⁰⁰

Üstat Hayrendiş'e göre, emziren anne bal yemelidir. Geçirtisi, karın ağrısı, gazı ve kusması olan, uyku sorunu olan bir çocuğun midesi mizaç olarak soğumuş demektir. Bu yüzden de anne bal yemelidir ki mizacı ısınsın, bebeğe faydalı olsun şeklinde açıklamıştır.²⁰¹

Günümüzde yapılan araştırmalara göre ise, iki yaşından sonra çocuklarda alt ıslatması sorunu içinde yatmadan önce bir kaşık bal verilerek yatırılması önerilmiştir.

100.gr bala yarım limon suyu veya bal ile süt nezle ve gribe iyi geldiği tedavi deneyleriyle sabit olmuştur.

Ses telleri ve solunum yolundaki iltihaplar içinde, ılık suya %10 bal karıştırılıp buruna çekme uygulaması ile iyi neticeler alınmıştır.

Bal, karaciğer tıkanmalarına ve dalağa her türlü tatlıdan daha az zarar verir, çünkü doğal şeker olduğu için demiştir.²⁰² Tahribattan korur.

Ekmeç: İnce elenmiş, mayası, tuzu, hamuru tam olan ekmeç iyidir. Ekmeçin sıcaklığı zararlı, soğuşu yararlıdır. Elenmemiş undan yapılan ekmeç ise bağırsağın tabiatını yumuşatıcı olduğı için kabızlık önleyicidir. Siyah buğday ekmeçini su ile yemek şişmanlatıcı ama sağılığı koruyucudur, şeklinde açıklamıştır.²⁰³

İmam Rızâ'ya göre, Tahıl unu güzel bir yiyecektir. Eğer acıkırsanız tok tutar ve eğer tok iseniz yemeğı sindirmenizi sağılar, demiştir.²⁰⁴

²⁰⁰ Güveloğlu, *Kanser iyileşir*, 344-346.

²⁰¹ Cevat Ali Kulupur, *Geleneksel Tıbbı Giriş Mizacını Tanı ve Üstat Hayrendiş'in Reçeteleri*, trc. Masume Şirin (Hikmet Ağacı Yayınları, 2018), 205.

²⁰² Karataş- Aydın, *Şifalar kitabı*, 97.

²⁰³ Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Mârifetnâme*, 2016, II: 77.

²⁰⁴ Zeynel Demir, *İmam Rıza'nın Tıbbı -Tıbbı'r Rıza* (İstanbul: Berdan Matbaacılık, 2018), 62.

Kına: Mizacı ikinci derecede soğuk ve kurudur. Kabız yapıcıdır. Ateşli şişlikler ve balgamî hastalıklar için pişirerek kullanmıştır. Yağı, sinirleri yumuşatıcı, hastalıkları çözücüdür, diye söylemiştir.²⁰⁵

Dr. Aidin Salih'e göre, Kına yağı, sinirleri ve tüm şişlikleri yumuşatır. Kına, öğütülüp suyla karıştırılarak tırnak enfeksiyonunda, yanıklarda ve her türlü saç bakımında rahatlıkla kullanılır.²⁰⁶

Balık: Mizacı soğuk ve nemlidir. Küçük olanlar lezzetli ve yararlıdır. Bayat olmayan deniz balıkları iyidir, tuz oranından dolayı mizacı sıcak ve kurudur. Taze balıklar balgam yapıcı olduklarından sıcak mizaçlara uygundur. Süt ve nemli gıdalar balık etini bozdururlar. Mizacını düzenleyicisi ise tatlılardır, demiştir.²⁰⁷

İmam Rızâ'ya göre, her kimin migren ve karın ağrısı varsa, yaz ve kış taze balık yemeyi ihmal etmesin. Balık yedikten sonra soğuk su ile yıkanmasın ki felç olmasın, demiştir.²⁰⁸

İsmid: Öldürücü kurşun maddesinin cevheri olarak bilinir. Mizacı birinci derecede soğuk ve ikinci derecede kurudur. İsfehan sürmesi de denir. Göze kuvvet verir ve burun kanını kesicidir, diye ifâde etmiştir.²⁰⁹

Ali İhsan Tola; İsmid (isfehan) sürmesi içine gül suyu kattığınız zaman göz tansiyonunu yok eder. Besmele ile göze sürülür ve Fatıha Suresi de okunursa göz hastalıklarına iyi gelir.

Üzüm ve Kuru Üzüm: Mideyi ve şehveti kuvvetlendiricidir. Olgunu iyidir. Asmada olanı ve siyahı daha yararlıdır. İdrar için zararlıdır ama tatlı nar onun zararlı etkisini iyileştiricidir. Kuru üzüm, cilde iyi gelir, balgamı keser, sinir sistemine yararlıdır. Kalbe, zekâya kuvvet verici, korkaklığı gidericidir.²¹⁰

²⁰⁵ Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Mârifetnâme*, 2016, II: 67.

²⁰⁶ Aidin Salih- Hatice (Kot) Misge, *Gerçek tıp* (İstanbul: Sade Hayat Yayınları, 2013), 97.

²⁰⁷ Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Mârifetnâme*, 2016, II: 73.

²⁰⁸ Demir, *İmam Rıza'nın Tıbbı- Tibbu'r Rıza*, 22.

²⁰⁹ Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Mârifetnâme*, 2016, II: 64.

²¹⁰ age. 73.

Kuru üzüm iç yağ ile dövülüp derin ve iltihaplı yaralar üzerine konursa, iltihabı akıtır, siğillerin üzerine konursa siğillerin geçmesini sağlar. Kuru üzüm el ayak titremesine ve sinir zafiyetine iyi gelir çünkü sinir sistemine faydalıdır. Ses kısıklığına iyi gelir.²¹¹

Hayvansal Yağ: Mizacı birinci derecede nemli ve sıcaktır. Hayvansal yağlar beden sağlığı için önemlidir. Organların sağlıklı olmasını sağladığı gibi yağlanmalarını da önleyicidir. Zehirlenmelere karşı yararlıdır. Boğazı ve göğsü yumuşatıcıdır. Zayıflamaya yardımcıdır. Bâdem ve Bal ile yenildiği zaman daha faydalıdır, demiştir.²¹²

Dr. Canan Karatay'a göre, Alzheimer, Parkinson, Depresyon ve diğer beyin hastalıklarına faydalıdır. Akciğer, kalp, bağışıklık sistemi için de gerekli yağlardandır. Aynı zamanda derinin kurummasını da önler.²¹³

Sirke: Mizacı soğuk ve nemlidir. Kanı sulandırıcıdır. Yanıklara iyi gelir. Sevdâ mizacında olanlara yararlı değildir. Safra mizaçlılar için iyidir. Gül yağı ile baş ağrısını geçiricidir.²¹⁴

Dr. Aidin Salih'e göre, kafa derisine ve saça sirke sürmek baş ağrılarına, kepeğe ve dökülmelere iyi gelecektir, demiştir.²¹⁵

Süt: Anne sütü yararlıdır. Yakıcı olduğu için safra ishali yapıcıdır. Bedene kuvvet vericidir. Eftimon ile birlikte alınırsa sevdâ mizacını iyileştiricidir. Bütün süt türleri bedeni kuvvetlendiricidir. Bal ile içilirse mide ülserine faydalıdır. Bağırsaklarda bulunan fazlalıkların atılmasını sağlayıcıdır.²¹⁶

²¹¹ Salih- Misge, *Gerçek tıp*, 110.

²¹² Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Mârifetnâme*, 2016, II: 72.

²¹³ Canan Efendigil Karatay, *Bilimsel Gerçeklerle Kilo Vermenin ABC'si* (İstanbul: Hayykitap, 2011), 61-80.

²¹⁴ Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Mârifetnâme*, 2016, II: 77.

²¹⁵ Salih- Misge, *Gerçek tıp*, 105.

²¹⁶ Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Mârifetnâme*, 2016, II: 70.

Süt cinsel ilişkinin verdiği zararı giderir, göğse ve karaciğere balla yararlıdır, veremlilere iyi gelir. Baş, mide, karaciğer ve dalak için çok iyi değildir. Onu çok içmek dişlere ve dişetlerine zarar verir, demiştir.²¹⁷

Yumurta: Yumurta et kuvvetindedir. Çünkü o hayvanın bir parçasıdır. En yararlısı yağda pişirilen tavuk yumurtasının sarısı olmakla birlikte vitamin beyazındadır, demiştir. Beyazı boğaz ağrılarını, sarısı balla birlikte sivilceleri iyileştiricidir. Taze olanı faydalıdır. Bayat yumurtanın sarısı kabız yapıcıdır, şeklinde açıklamıştır.²¹⁸

Dr. Canan Karatay'a göre, lesitin temel bir aminoasit olarak yumurtada bulunan önemli yapı taşlarından biridir. Sağlıklı bir cilt, tırnak ve saçlar için gerekli olan bir amino asittir. Yumurta proteininin, insan proteinine en yakın protein olduğunu söylemiştir.²¹⁹

Tuz: Yarım ölçek kadar kullanılması yeterlidir. Kavrulmuş tuz dişlerin kirini giderici ve beyazlatıcıdır. Siyah tuz balgamla sevdâ mizacını dengeleyicidir. Romatizmayı iyileştiricidir. Fazla tuz da sağlığı bozucudur, demiştir.²²⁰

Yemeğe tuzla başlayıp ve tuzla bitirilmiştir. Yetmiş derde devâ olduğu söylenmiştir. Bu dertler arasında delilik, cüzzam, alaca, boğaz ağrısı, diş ağrısı, karın ağrısının da olduğu söylenmiştir.²²¹ Açlıktan oluşacak düşen tuz seviyesini dengelemek ve mikropları öldürmek için alınmaktadır. Tuz hadislerde hem gıda maddesi hem de tedavi maddesi olarak geçer. Hz. Peygamber^(sav) tuzu akrep sokmasına karşıda kullanmıştır.

Çörek Otu: Mizacı ikinci derecede sıcak ve kurudur. Kokusu iyileştiricidir. Basuru giderici, karındaki kurtları dökücüdür. Keten torba içinde iki ölçek nohut ve ayrıla karıştırılıp yense nezle ve gribe faydalıdır, demiştir.²²²

²¹⁷ El-Cevziyye, *Tıbbu'n Nebevi*, 367.

²¹⁸ Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Mârifetnâme*, 2016, II: 64-65.

²¹⁹ Karatay, *Bilimsel Gerçeklerle Kilo Vermenin ABC'si*, 85.

²²⁰ Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Mârifetnâme*, 2016, II: 71.

²²¹ Küçük- Yeğin, *Tasavvuf ve Tıp Selim Kalbin Fizyolojisi*, 218.

²²² Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Mârifetnâme*, 2016, II: 75.

Çörek otunda bulunan timokinon denilen madde kanser ve enfeksiyon hastalıklarında faydalıdır. Kan şekerini dengeler. Zayıflamaya yardımcıdır. Boğaz hastalıklarına yararlıdır.

Dr. Elif Güveloğlu'na göre, timokinon beyin tümörlerinin tedavisinde potansiyel bir kemoterapi ajanı olabilir. Üstelik sağlıklı hücrelere dokunmayan bir kemoterapi ajanı şeklinde açıklamıştır.²²³

Bâdem: Acı bâdemın gıdâsı az ve kusturucu, tatlı bâdem bedeni kuvvetlendirici, öksürüğü, karaciğer ve dalak tıkanıklıklarını iyileştiricidir.²²⁴

Klasik Türk şiirinde geçtiğine göre de içeriğinde demir ve kalsiyumla birlikte yüksek oranda yağ bulunan bâdem, geleneksel halk hekimliğinin yanı sıra günümüz modern tıbbında da çeşitli ilâç ve şuruplarda etken bir madde olarak kullanılmaktadır. Aynı zamanda etkili bir antioksidan olan bâdem, bağışıklık sisteminin güçlendirilmesine de katkı sağladığı belirtilmiştir.²²⁵

Ceviz: Mizacı birinci derecede kuru ve ikinci derecede sıcaktır. Fazla yenildiğinde baş ağrısı yapıcıdır. Sindirimi zor ve harareti çoktur. Özelliği, ağzı buruk yapıcıdır. Bal ile yenirse soğuk mideye şifâlidir.²²⁶

İbn Sinâ, cevizin zehirlerin etkilerini geçirdiğini söylemiştir. Çok değerli bir gıdadır. Sıcak mizaçlılar için yararlı değildir onlarda baş ağrısı yapar. Ama bal ve sirke şerbeti ile ıslah edilebilir, demiştir.

Dr. Ümit Aktaş, yüksek yağ içeren cevizin en önemli etkisinin, omega-3 yağ asidi içerdiği için, damar hastalıklarına sebep olan plak oluşumunu engelleyici olduğunu söylemiştir,²²⁷

²²³ Güveloğlu, *Kanser iyileşir*, 309.

²²⁴ Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Mârifetnâme*, 2016, II: 70.

²²⁵ Bayram Ali Kaya, "Klâsik Türk Şiirinde Şifâli Bitkiler Üzerine Bir Deneme", *Divan Edebiyatı Araştırmaları Dergisi* 2/15 (2015).

²²⁶ Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Mârifetnâme*, 2016, II: 65.

²²⁷ Ümit Aktaş, *İlaçsız yaşam* (İstanbul: Hayykitap, 2013), 82.

Anason: Ezilmişî gül yağı ile kulağa damlatırsa, kulak içinde çarpma ve düşmeden ortaya çıkan ağrıları iyileştiricidir. Tohumlulardandır. Böbrek, rahim ve mesane için yararlıdır. İdrarı ve adeti söktürücüdür. Safra kaynaklı baş ağrılarını geçiricidir. Zehrin zararlarını atıcıdır. Süt ve meniye de çoğaltıcıdır. Balgam kaynaklı susuzluğa fayda vericidir.²²⁸

Dr. Aidin Salih, ekmeğ hamuruna tane anason karıştırmak, ekmeğin hazmını kolaylaştırır, demiştir.²²⁹

Eftimon (Aftimon): Mizacı birinci derece kuru ve ikinci derecede sıcaktır. Kuru olarak yararlanılan otlardandır. Kokusu yatıştırıcıdır ve yaşlılara yararlıdır. Safra hastalıklarını ve balgamı gidericidir. Sarı ve kara sevdâyı iyileştiricidir. Gençlerde ve safra mizaçlılarda hararet yaptığı için susuzluk oluşturucudur.²³⁰

Yara ve çıbanlara karşı uygulanır. Aynı zamanda keçi sütü ile kaynatılarak içilirse spazmları çözer ve mide şişliklerini alır. Solucanları düşürür. El ayak titremelerine ve sinir sistemine iyi gelir. Erkeklerin cinsel güçlerinin gelişmesinde ve kısırlık tedavilerinde de yüzyıllardır kullanılmaktadır. Sperm sayısının artmasını da sağlar.

Kaynaklarda belirtildiğine göre “delilik ilacı” olarak da bilinen eftimûnun çiçekli dalları idrar söktürücü, müshil, safra söktürücü, karındaki şişliği gidericidir. Kalp çarpıntısı, sıtma ve cüzzama dahi iyi gelen bir özelliğe sahip olduğu da bildirilmiştir.²³¹

Karpuz: Mizacı ikinci derecede nemli ve soğuktur. Bedeni toksinden temizleyicidir. İdrarı attırıcıdır. Mesanede oluşan ve böbrekte ortaya çıkan taşları düşürücüdür. Yemek ile yenmesi ise sağlıklı değildir, demiştir.²³²

²²⁸ Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Mârifetnâme*, 2016, II: 63-64.

²²⁹ Salih- Misge, *Gerçek tıp*, 86.

²³⁰ Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Mârifetnâme*, 2016, II: 63.

²³¹ Ali Kaya, “Klâsik Türk Şiirinde Şifalı Bitkiler Üzerine Bir Deneme”.

²³² Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Mârifetnâme*, 2016, II: 64.

İmam Rızâ, İmam Ali'nin şöyle dediğini aktarmıştır; Allah'ın elçisine mizacı dengeleyici karpuz ve hurma getirdiler. Allah'ın elçisi onları yedikten sonra şöyle dedi: Bunların her ikisi de güzeldir ve şifâlidir.²³³

Buğday: Sıcaklık ve nemlilik yönünden ılımlıdır ve insanın sıcaklık ve nemine eşit olduğu için bedene faydalıdır. Sindirimi yavaştır ve kırmızı iri buğday gıdâ olarak da en yararlıdır. Tat olarak da en iyisidir.²³⁴

B vitaminleri bakımından zengindir. Buğday alerjisinin belirtileri, elde, yüzde, boğazda kaşıntı, tahriş, deride döküntüler, nefes alıp vermede zorlanma, dilde büyüme, gaz, şişkinlik, ishal ya da kabızlık şeklinde görülür.

3-5 gün bekleyip uzanan buğday filizleri, geçmeyen yaraları iyileştirir. Bu kadar şifâli olmalarının nedeni ise, içerdiği enzimler ve kök hücrelerdir.²³⁵

Fındık: Hararet ve kuruluğa meyilli olduğu için safrayı arttırıcıdır. Sindirimi zordur. Cinsel ilişkide kuvvet vericidir. Baş ağrısı ve mide bulantısı yapıcıdır. Beyin için yararlı olup, öksürüğü tedâvi edicidir.²³⁶

Bâdem, fındık, fıstık, ceviz gibi, yağlı tohumlar, kalp damar sağlığı için çok önemli yağ asitlerinin yanı sıra kanserle savaşta çok önemli 3 madde grubu içerdiği de bilinmektedir.²³⁷

Fındık gibi kuruyemişler kilo aldırılmaz aksine kilo verirler içerdikleri yağ asitleri nedeniyle. Titremeye ve soğuktan olan kalp ağrılarına faydalıdır. Fındık dövülüp, bal ile karıştırılıp yenirse öksürüğe iyi gelir. Zihni açar. Hamile kadınlarda fazla yemek iyi değildir.

Fazlası baş ağrısı ve mide ağrısı yapar. Hazmı güçtür. Islahı şeker ve baldır. Fındık olan yerlere akrep girmez.²³⁸

²³³ Demir, *İmam Rıza'nın Tıbbı- Tıbbu'r Rıza*, 29.

²³⁴ Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Mârifetnâme*, 2016, II: 67.

²³⁵ Salih- Misge, *Gerçek tıp*, 88.

²³⁶ Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Mârifetnâme*, 2016, II: 65.

²³⁷ Elif Güveloğlu, *Kansersavar Mutfak* (İstanbul: Hayykitap, 2017), 84.

²³⁸ Ramazan Yıldız, *İbn-i Sina, Lokman Hekim, İbn-i Baytar'dan Büyük Şifalı Bitkiler Sular ve Kaplıcalar Rehberi* (İstanbul: Huzur Yayınevi, ty.), 226.

Peynir: Mizaç olarak tazesı, nemli ve soğuktur. Eski peynir ise, sıcak ve kurutucudur. Normal olarak peynir yararlı yiyeceklerdendir. Tuzlu ve eski olursa zayıflatıcıdır. Mesânedede taş yapıcıdır.²³⁹

Peynirin fazlası bedende kireçlenme, böbrek ve mesanede taş, damarlarda tıkanıklık ve kemiklerde erimeye neden olur. Taze kaşar ve krem peynirin hazmı zordur.²⁴⁰

Tarçın: Mizacı üçüncü derecede sıcak ve kurudur. Mideye kuvvet vericidir, kalbe iyi gelir. Damar tıkanıklarını açıcıdır. Karaciğer hastalıklarına, rahim ve böbrek hastalıklarına ve ağrılarına fayda vericidir. Gözde katarakta ve göz kararmasına şifâlidir. Yağı da açıcıdır. Titreme kaynaklı hastalıklara ve siğillere faydalıdır.²⁴¹

Baştaki ağırlık hissini giderir, beyni rahatlatır. Kronik nezleye karşı koruyucu olarak kullanılır, kulak ağrısına iyi gelir. Toz tarçın, çubuk tarçından daha etkilidir çünkü bir ağaç kabuğu olan tarçının aktif maddelerinin toz haline getirilmeden suya geçmesi zor olduğundan dolayı toz kullanılması tavsiye edilmiştir.²⁴²

Horoz ve Tavuk: En iyi horoz henüz ötmeyen olup, tavuğun yararlısı ise yumurtlama vakti gelmemiş olandır. Horoz çorbası, eklem ve kemik ağrılarına, titremeye şeklindeki hastalıklara, mideye, yele ve kulunca faydalıdır. Tavuk eti, akli güçlendirici, meniye arttırıcıdır.²⁴³

Dr. Aidin Salih; doğal beslenen tavuğun eti yenilebilir, suyu ve yağıda yemekler içinde kullanılabilir, demiştir.²⁴⁴

Dr. Betül Açıkalin'a göre, Horoz etinin kekik, kimyon, karanfil, dereotu ile pişirilerek yenmesi eklem ağrılarına iyi geleceğini ve mide bağırsak hazmı içinde yararlıdır. Erkeklerde de meniye arttırır, demiştir.²⁴⁵

²³⁹ Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Mârifetnâme*, 2016, II: 65.

²⁴⁰ Salih- Misge, *Gerçek tıp*, 70.

²⁴¹ Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Mârifetnâme*, 2016, II: 66.

²⁴² Güveloğlu, *Kansersavar Muşak*, 73.

²⁴³ Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Mârifetnâme*, 2016, II: 66.

²⁴⁴ Salih- Misge, *Gerçek tıp*, 77.

²⁴⁵ Açıkalin, *İyileşmenin şifresi sende*, 71.

Keşkek: Tanınmış gıdâlardan olup et suyu ile pişirilmiş buğdaydan yapılmıştır. Mizacı kuru olarak ısıtıcı ve nemli olarak da ılımlı olduğu için sağlıklı yemeklerdendir, demiştir.²⁴⁶

Keşkek törensel bir mahiyet taşıması, etrafında birçok sosyal, kültürel, sanatsal oluşumun şekillenmesi nedeniyle ve de bünyesinde dini ritüeli barındırdığı için Mutfak Kültürü açısından önemli bir yere sahip olmuştur.²⁴⁷

Kırmızı Gül: Mizacı birinci derecede soğuk, ikinci derecede kurudur. Kuru ve tohum olarak kabız yapıcıdır. Damar tıkanıklıklarını açar. İç organlara kuvvet vericidir. Mizacı sevdâ olanlarda dengeleyicidir. Beden kokusunu güzelleştiricidir. Terbiye edilmiş sıcak olup mide ve karaciğere kuvvet verip sindirimi kolaylaştırıcıdır. Bayılmalarda faydalıdır. Ateşten oluşan baş ağrılarında da şifâlidir. Tazesinden on ölçek kullanmak ishal yapıcıdır.²⁴⁸

XI. Yüzyılın ünlü tıp âlimlerinden olan İbni Sinâ'da ve XV. Yüzyıl tıp bilginlerinden Hacı Paşa'da bir deva bitkisi olan Gül'ün, birçok rahatsızlıklarda kullanımlarıyla ilgili geniş bilgilere yer vermişlerdir. Günümüzde kaleme alınmış, bitkilerle tedaviye dayanan bazı hekimlik kitapları da bu bilgileri doğrular niteliktedir.

Günümüz tıp kitaplarında da Gül başlı başına bir ilâç olarak değerlendirmektedir. Gül, ağız sorunları, çıban, sindirim bozuklukları, bayılma, yüksek ateş, cilt hastalıkları, ishal ve daha birçok rahatsızlık için iyi bir şifâli bitki olduğu belirtilmiştir.²⁴⁹

Eskiden hekimler Gül'ü ve ondan elde edilen nemli, soğuk mizaca sahip çeşitli maddeleri, çeşitli hastaların dengesiz mizaçları için tedâvi amaçlı olarak kullanmışlardır.²⁵⁰

²⁴⁶ Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Mârifetnâme*, 2016, II: 66.

²⁴⁷ İbrahim Çekiç, *Geçmişten Günümüze Törensel Bir Yemek: Keşkek* (Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Gastronomi ve Mutfak Sanatları Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep, 2015).

²⁴⁸ Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Mârifetnâme*, 2016, II: 66.

²⁴⁹ Ali Kaya, "Klâsik Türk Şiirinde Şifâli Bitkiler Üzerine Bir Deneme".

²⁵⁰ Ömer Özkan, "Bir Tedavi Bitkisi Olarak Gül'ün Divan Şiirindeki Görünümleri", ty., 12.

Safran: Mizacı birinci derecede kuru ve ikinci derecede sıcaktır. Cilt rengini güzelleştirir, idrarı arttırır, şehveti dengeler, damar tıkanıklıklarını açıcıdır. Kabız yapıcıdır.²⁵¹

Safranın, Ortadoğu ve de Doğu'da dört bin yıl boyunca önemli bir tıbbî kullanım alanına sahip olduğu ve doksandan fazla tıbbi rahatsızlığın tedâvisinde kullanıldığı tespit edilmiştir.²⁵²

Dr. Ümit Aktaş; hafızayı ve öğrenme yeteneğini güçlendirir, bağışıklık sistemini destekler. Kanseri önleyicidir, depresyona karşı savaşıyor ve kas spazmlarına iyi gelir, demiştir.²⁵³

Amber: Mizacı ikinci derecede sıcak, birinci derecede kuru olduğu için mide, karaciğer, kalp hastalıklarını iyileştirici ve duyuları, dimağı kuvvetlendiricidir. Amber, yatıştırıcı özelliğinden dolayı beyin hastalıklarına şifâ vericidir.²⁵⁴

Amber, özellikle kalple ilgili hastalık ve sorunlarda önerilmiştir. Gül, bitkilerin kraliçesi olarak bilinirken amber bitkilerin kralı olarak bilinmiştir.²⁵⁵

Kabak: Mizacı ikinci derecede soğuk ve nemlidir. Vitaminlere dönüşmesi yönünden hızlı, sindirimi iyi ve gıdâ olarak da çok yararlıdır. Koruk, sumak, ayva veya ekşi nar ile kabağın pişirilmesi, safra için faydalı olacağı gibi çok yenildiğinde de kulunca zararı olacaktır. Ama bal ile pişirildiği zaman zararlı etkisi yok olacaktır.²⁵⁶

Kabak, vücutta tutulan fazla suyun atılmasına yardımcı olur. Sindirimi kolaylaştırır, asit oranı düşük gıdâlar arasındadır ve asit oranı yüksek gıdaların nötrleşmesine yardımcı olur yani bedeni alkali yapar.²⁵⁷

²⁵¹ Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Mârifetnâme*, 2016, II: 66.

²⁵² Leyla Paşayeva- Halil Tekiner, "Türk-İslâm Tıbbında Safranın Yeri", ty., 5.

²⁵³ Aktaş, *İlaçsız yaşam*, 124.

²⁵⁴ Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Mârifetnâme*, 2016, II: 73.

²⁵⁵ Şeyh Hakîm Muînüddîn Çiştî, *Sûfî Tıbbı*, trc. Hayrettin Tekümit, 9. Bs (İnsan Yayınları, 2017), 142.

²⁵⁶ Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Mârifetnâme*, 2016, II: 69.

²⁵⁷ Aktaş, *İlaçsız yaşam*, 93.

Kimyon: Mizacı ikinci derecede sıcak, üçüncü derecede kuru olduğu için gaz gidericidir. İdrar hastalıklarında, yaraları iyileştirmede, şişkinliği gidermede ve taşları düşürmede faydalıdır. Çok kullanıldığında kabız yapıcıdır, demiştir.²⁵⁸

İdrar zorluğu için, sindirim için, gaz için, böbrek ve mesane hastalıkları için, bağırsak yaraları için yararlıdır. Karaciğere ulaşana kadar hiç sindirim sürecine uğramayan tek baharattır. Suda bekletilip içilince koliğe faydalıdır. Öğütülmüş kimyon, bal ve zeytinyağı ile karıştırılıp erbezlerindeki şişliklere sarılır ve 3-5 saat bekletilirse, şişlikleri iyileştirir.²⁵⁹

Kereviz: Mizacı birinci derecede sıcak, ikinci derecede kurudur. Yağ yakıcıdır. Damar tıkanıklıklarına, ağrılara, karaciğere, dalağa ve mesaneye faydalıdır. Kokusu güzeldir. Cinsel arzuyu tetikleyicidir.²⁶⁰

Yaprak ve saplarıyla birlikte tüketildiğinde tam bir vitamin deposu olur. Hipokrat'ın bile kullandığı ilaç besin. Tansiyonu düşürür. Sedef hastalığına ve alerji hastalarına iyi gelir. Kansellere karşı hem koruyucu hem de tümör küçültücüdür.²⁶¹

Nane: Mideyi ısıtıcı ve kuvvetlendiricidir. Sindirime yardımcıdır. Balgamı ve kan kusmayı önleyicidir. Meniyi çoğaltır ve cinsî arzuları körükler. Yaprakları süte konsa, sütün kesilmesini önleyicidir.²⁶²

Nane, besinlerin bozulmasını önleyicidir, yüz ve ağız kokusunu güzelleştirir. Sinamekiyle beraber kullanıldığında bağırsakları temizleyici etkisinden dolayı, kurtların ve zararlı mikropların atılmasını sağlar.²⁶³

Önemli bir cinsi olan tıbbî nane, mide dostudur. Hazımsızlık ve gaz sancıklarına iyi gelir. Mideyi ısıttığı ve kuvvetlendirdiği için. Sindirim sistemi için sakinleştirici etki yapar. Migren hastaları, nane yağını yanlarından eksik etmemelidir.²⁶⁴

²⁵⁸ Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Mârifetnâme*, 2016, II: 69.

²⁵⁹ Salih- Misge, *Gerçek tıp*, 98.

²⁶⁰ Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Mârifetnâme*, 2016, II: 69.

²⁶¹ Güveloğlu, *Kansersavar Mutfak*, 155.

²⁶² Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Mârifetnâme*, 2016, II: 72.

²⁶³ Salih- Misge, *Gerçek tıp*, 100.

²⁶⁴ Aktaş, *İlaçsız yaşam*, 117.

4.2. *Mârifetnâme*'de Yeme ve İçmenin Kuralları

Erzurumlu İbrahim Hakkı'ya göre, muhaddisler demişlerdir ki: Peygamberlerin özellikleri devamlı arpa ekmeği yemeleridir. Hz. Peygamber'in^(sav) de çoğu zaman katığı arpa ekmeği olmuştur. Arada sırada da ince buğday ile karıştırılmış arpa ekmeği yemiştir. Üç gün hiçbir şey yemeden geçirdiği günleri de olmuştur. İsteği ve tavsiyesi ise gündüzün aydınlığı ile gecenin karanlığı arasında geçen zamanda ikişer defa yemek israftır ve hastalıklara da davetiyedir şeklinde olmuştur. Her gün et yemek ve çorba içmek çeşitli hastalıklara vesile olacaktır. Ama kırk gün de et ve yağlı yemek yememek ise ahlâkı bozar, mizacı değiştirir, demiştir. Tok karnına yemek ve susamadan su içmek beden sağlığını bozacaktır. Gereksiz yere gülenin mahcup olacağı durumlar artacak, gece gündüz uyuyan ise tembel olacaktır, demiştir.

Sağlığı korumak için açlığa devam edilmesini, cennetteki ziyâfet için açlığın şart olduğunu ve açlıkla aklın durulaşacağını, göğsün genişleyeceğini ve kalbin nurlanacağını söylemiştir. Akşam yemeğini terk etmemeyi, organların güçsüz olmaması ve bedenin erken yaşlanmaması için öğüt vermiştir. Tek çeşit yemek yemeyi önermiştir. Çünkü bu durumda beden sağlığa, kalp de huzur ve sevince erişir. Açlık sağlığın temel nedenidir. Edeple yemek yiyenin yani aç olmadan yemeyenin ve doymadan sofradan kalkanın, bedeni ve ömrü sağlık ve âfiyet içinde geçecektir, demiştir. Doyduktan sonra yemek yemeye devam etmek haram, hastalık ve yaşlılıktır, diye açıklamıştır.

Az yeme ve içmenin dünyevî derecelerini şöyle anlatır:

Karnın üçte birini yemek, üçte birini içmek ve üçte birini de nefes için ayıran en alt derecede; karnın yarısını yeme ve içmeyle dolduran orta derecede; yemesi hasta yemesi, uyuması suda boğulanınki kadar olursa, bu en üst derecededir ki bunlar huzur lezzetini bulmuşlardır, şeklinde açıklamıştır. Dünya ve âhiret saadeti için az yemek, az uyumak ve az konuşmak gerektiğini söylemiştir.²⁶⁵

²⁶⁵ Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Mârifetnâme*, 2016, II: 78-79.

4.3. *Mârifetnâme*'de Bazı Yiyecek ve İçeceklerin Erdem ve Yararları

Erzurumlu İbrahim Hakkı'ya göre, Hz. Peygamber^(sav) keşkek yemeğini övmüştür. Keşkek yiyen kuvvetli olur, gece namazlarına rahat kalkar, cinsel ilişki için daha güçlü olur, demiştir. Arpa ekmeği, mercimek çorbası ve bal kabağının diğer bütün yemeklerden daha sevgili olduğunu, çünkü bu yiyeceklerin kalbi yumuşattığını, sevecenlik kattığını ve merhametli yaptığını bildirmiştir. Et yemekleri, beyin, göz, kulak için ve diğer organlar için kuvvet kaynağıdır. Etin en iyi yerleri omuz ve sırt etidir ki hasta kalbe şifâ, hüznü kalplere de rahatlık verir, demiştir.

Katık olarak en yararlı sirke iken meyvelerden hurma ve üzümde katık mertebesine çıkabilmiş gıdâlardan olduğunu söylemiştir. Ekmeği üzümle yemek, tat ve koku duygusunu geliştirir çünkü güzel koku ve tat verir, demiştir. Mübârek yiyeceklerden sayılan balı, sabah aç karnına yiyen her türlü hastalığına şifâ bulur, diye de ifade etmiştir.

Erzurumlu İbrahim Hakkı'ya göre, Hz. Peygamber^(sav) meyvelerin içinde en çok incir, kavun, karpuz ve taze hurmayı; içeceklerden soğuk ve tatlı olanları sevmiştir. Pirinç pilâvı yerken Hz. Peygamber'e^(sav) salât ve selâm getirilmesi gerektiğini söylemiştir. Çünkü ona göre pirincin nuru Peygamberlerin özünden meydana gelmiştir. Hadislere dayanarak da baklayı kabuğu ile yiyenin ne kadar hastalığı varsa gideceğini, çörekotunun ölümden başka her derde devâ olacağını söylemiştir. Peynir ve cevizin tek başına yenildiği zaman hastalık ama birlikte yenildiği zaman hastalıklara şifâ olduğunu ve kuru üzüm yemenin ağız kokusuna iyi geldiğini ve cildi güzelleştirdiğini açıklamıştır. Aynı zamanda sinir sistemine kuvvet vereceğini ve balgamî olan mizaçları da düzenleyici görevi göreceğini, üzümün tane tane yenilmesi gerektiğini de söylemiştir.²⁶⁶

Ayvannın kalbe cilâ, beyne zekâ ve korkağa da cesâret olacağını ve ayvayı pilâv ile yiyen hamilenin çocuğunun güzel ve ahlâklı olacağını da belirtmiştir. Narı iç kabuğu ile yemek mideye faydalı, incir kulunca faydalı, karpuz her yemekte olan kadar lezzetli, aynı zamanda da organlara kuvvet verici, reyhanı yemek ya da

²⁶⁶ Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Mârifetnâme*, 2016, II: 79-80.

içmekle mesane ve karnın temizleneceğini, şehveti ve meniye artıracığını, güzel kokusu ile de baş ağrısını geçireceğini, kurtları düşüreceğini, cildi güzelleştireceğini ve bedenden yetmiş hastalığı çıkaracağını söylemiştir.

Erzurumlu İbrahim Hakkı, salatalığın tuz ile yenmesinin sünnet olduğunu bildirmiştir. Meyveleri ve sebzeleri mevsiminde yiyenlerin sağlıklı olacağını, patlıcanı yumuşatarak yiyenlerin şifâ bulacağını ve hikmetinin de artacağını söylemiştir. Patlıcanı böyle yemek aynı zamanda bedene kuvvet verir, şehveti de arttırır, demiştir.

İnce bakla, kereviz, karpuz gibi yiyeceklerin Hz. İlyâs'ın^(as) yemeği olduğunu, hâfizayı kuvvetlendireceğini, deliliği ve cüzzamı da önleyeceğini söylemiştir. Akmantarın suyunun göze iyi geleceğini ama siyah mantarın daha iyi olduğunu, bir başka diyâra gidenin ilk orada yetişen soğanlardan yediği zaman, oradan gelecek hastalıklara karşı korunabileceğini de anlatmıştır. Pişmiş soğan ve sarımsak yiyenlerin bedenlerinin kuvvetli olacağını ama çiğ olduğu zaman meleklerin incineceğini nâzik bir dille ifâde etmiştir.

Akşam yemeğinin terk edilmemesi gerektiğini söylemiştir. Akşam yemeği için çürük bir hurma dahi olsa yenilmesi gerektiğini çünkü bu davranışın insana sağlık ve sevinç, kalbine hayat ve hayatına huzur getireceğini açıklamıştır.²⁶⁷

Erzurumlu İbrahim Hakkı'ya göre üç şey kalbe sevinç, bedene de kuvvet verecektir. Bunlar, güzel koku, bal şerbeti ve güzel elbisedir. Çünkü insanların elbiseleriyle iltifat göreceklarını ama en güzel elbisenin de takvâ elbisesi olduğunu, bedeni ve ruhu koruyacağını söylemiştir.²⁶⁸

²⁶⁷ Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Mârifetnâme*, 2016, II: 79.

²⁶⁸ age. 80-81.

Erzurumlu İbrahim Hakkı'ya göre, bütün ilâç ve gıdâlar Hakk'ın tesiri ile etkileycidir. Çünkü oluşan tıbbî hastalıklar da bunun delilidir. O halde bütün eşya ve sebeplerden tesir eden ancak sebepleri yaratandır diye söylemiştir. Sağlık için beslenmenin kuralları çok önemlidir. *Mârifetnâme*'de bu kurallara da çok yer verilmiş ve araştırılması da istenmiştir.²⁶⁹

Beslenmede gıdâ maddelerinin helâl veya haram, temiz veya pis olması bakımından taşıdığı değer insan şahsiyeti üzerinde olumlu ya da olumsuz, derin izler bıraktığı söylenmiştir. İnsanın duygu ve duruşlarıyla yeme içmenin miktar ve sıklığı arasında kuvvetli bir ilişkinin olduğunu psikolojinin üstatları da tespit etmişlerdir.²⁷⁰

4.4. *Mârifetnâme*'de Rüyâ ve Gıdânın Psikolojik Etkileri

Erzurumlu İbrahim Hakkı'ya göre, gönülden berzah âlemine açılan pencere uyku (rüyâ) ve ilhamdır. İnsan uykuda iken gönül pencereleri açılır, gelecek zamanda kendine olacak durumları görür, ya da rüyâ tâbiri ile bilir. Ama bunun olması için gönlün kötü vasıflarından arınması gerekir, demiştir. İlham ile de herkesin görüp işitmediği nesnelere bilebildiğini söylemiştir. Tabii bunu sadece beden dış hisleri ile meşgul olanlara bu ilham yolunun da açılmayacağını açıklamıştır.²⁷¹

Erzurumlu İbrahim Hakkı'ya göre, Allah ehli demişlerdir ki: İnsan kalbi ve ruhu kâlûbelâ meclisinde Rabb'lerini kabul edip mest olmuşlardı. Ama gönül vuslat âleminden ayrılıp bu sıkıntılı dünyaya inince, his perdeleri beden bağıyla bağlanmıştır. İnsanın kalbi gaflet örtüsüyle örtülü olduğundan dünyayı kalıcı ev sanmışlardır. Bu ruhlardan sâdece bazılarında ruhlar âlemi örtülmemiştir. Bazıları da az bir yönelişle gaflet örtüsünden kalkmışlardır. Hz. Peygamber^(sav) ve şerîat yolu çoğu kimselere mucizeler yolunu açmıştır. İki cihan saâdeti olan Allah'ı bilerek, yemek, uyku ve konuşmayı azaltarak, tevekkül ve tefekkür sahibi olup, zikirleri de arttırarak tam bir yönelişle keşif ehli olup tekrar Rabb'leri ile bağlantı

²⁶⁹ Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Mârifetnâme*, 2016, II: 78.

²⁷⁰ Pişgin, "Kur'an ve Sünnete Göre Beslenme ve Şahsiyet Yapısına Etkisi".

²⁷¹ Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Mârifetnâme*, 2016, II: 224.

kurabilmişlerdir. Ancak bu durumda her belâdan âzad olabilmişler ve muradlarına erebilmişlerdir.²⁷²

Erzurumlu İbrahim Hakkı'ya göre, gıdâların buharı beyne geldiğinde önce burun hislerine geleceği için ruh vücudun dışından içine geçecektir. O anda burun hisleri kullanılamaz ve uyku durumunu da cisim onunla bulmuş olacaktır. Beynin hisleri kalbe indiğinde ise kalp o an ruhun içine dönecek ve ilhamlar ortaya çıkmaya başlayacaktır. Kalp müjdeleri vasıtasız alırsa rüyâda gördüklerinin aynısı çıkacaktır. Kalp eğer vasıta ile haberdar olursa gördüğü rüyâ işâret veya müjde olacaktır. Rüyâda görülen şeyin anlamlarının ise şöyle bulunacağını söylemiştir: Arapça adının ilk harfi olan harfe denk gelen yoruma göre açıklanır ve bu rüyalar hep gerçek olur, demiştir.²⁷³

Sağlıklı yaşamının temel kurallarından birisi de duyguların sağlığa olan yansımalarıdır. Öfke, nefret, neşe, kuruntu, karamsarlık, utanma, keder ve korku gibi pek çok duygunun bedeni ve organları etkilemede yarar ve zararlarının birçok ilâçtan büyük olduğu, eski tıp kitaplarında ve kutsal kitaplarda örneklerle anlatılmıştır.²⁷⁴

Bütün bunlara rağmen duygusal hastalıkların temelinde, fizikî nedenlerin yattığı söylemi de vardır. Buna bir örnek olarak aşırı kızgınlık gösterilebilir. Fakat İbni Sinâ'ya göre aşırı kızgınlık, bedenin kalp bölgesindeki fazla nemi gidermek için en iyi yollardan biri olarak kabul görmüştür.²⁷⁵

Melankoli erkeklerde kadınlara göre daha sık görülmekle birlikte, hastalık kadınlarda daha ağır seyreder. Çocuklarda görülmezken, gençleri nâdiren etkiler. Kış mevsiminde hazım sorunu çekilmediği için melankoli nadiren görülür. Yazla birlikte midenin ve bağırsakların boşaltımı hızlanır ve rahatlar. Bu yüzden de kara safrayı arttıran yiyecek ve içeceklerden uzak durulmalıdır.²⁷⁶

²⁷² Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Mârifetnâme*, 2016, II: 224-226.

²⁷³ age. 17.

²⁷⁴ Altıntaş, *Osmanlı Tıbbında Sağlıklı Yaşam*, 173.

²⁷⁵ Çiştî, *Sûfî Tıbbı*, 29-30.

²⁷⁶ Mustafa Bayar, "İbn Haldun'a Göre Bireyin Beslenme Alışkanlığının Kişilik Gelişimine ve Dini Hayata Etkisi", *Akra Kültür Sanat ve Edebiyat Dergisi* 6/15 (2018): 123-134.

Psikolojide hâlâ adı geçen bu durumlar yaşanan dünyanın bir yansıması olan edebî eserlerde de konu edilmiştir. Dünya edebiyatında ve Türk edebiyatında bu dört sınının ve beslenmenin insan üzerindeki etkisine geniş yer verilmiştir.²⁷⁷

Er-Râzî'ye göre, kişi akli tarafından idâre edilmişse, her ne amaçla olursa olsun, haz, aşırı zevk, bağımlılıklar, elem ve ıstırap, dert, sıkıntı ile sonuçlanabilecek durumları dikkate almamıştır. Bu anlamda akıllı kişi için üzüntüden kurtulmanın tek yolu, ona zarar veren bu durumların ve beslenmenin dışında kalmayı tercih etmektir, şeklinde açıklamıştır.²⁷⁸

Erzurumlu İbrahim Hakkı, muhaddislerin; şüpheli şeylerle beslenen insanlarda ibâdet aşkı ve kulluk heyecanı kalmadığını söylemiştir. Haram ve şüpheli gıdâlardan kalbe kasvet ve gaflet gelir ve böylece de gönül duygusuzlaşıp hantallaşır, bunun sonucu olarak da menfaatçi olup sadece kendi nefsi için yaşar, demiştir. Merhamet ve şefkat duyguları kayboldukça ahlâk zayıflayıp kötülükler artar, faziletler de yok olur şeklinde belirtmiştir.²⁷⁹

Freud, insan psikolojisinin temelinde saldırganlık ve cinsellik güdülerinin bulunduğunu, bu güdülerin bireyin bebeklik çağından başlayıp gelişen yapılar olduğunu belirtmiştir. Anne ve baba belli bir yaşa kadar çocuğun cinsel kimliğinin gelişimine yardımcı olursa bu sürecin sağlıklı bir bireyin yetişmesine zemin hazırlayacağını, aksi takdirde bireyin kişisel bütünlüğünü sağlayamaması sebebiyle yaşamı süresince güçlüklerle karşılaşacağı görüşü Freud'un öne çıkan tespitlerindedir. Kişisel bütünlük içinde beyni besleyen gıdaların şart olduğunu söylemiştir. Besinlerin rüyada bile etkili olduğunu, eğer uyumadan önce 'hazmı zor' yemekler yenilmişse, uyurken olumsuz ve rahatsız edici rüyalarda görülecektir, şeklinde açıklamıştır.²⁸⁰

²⁷⁷ Ferda Atlı, "Aşk-ı Memnu Roman Kişilerinde Beden-Ruh İlişkisi Anasır-ı Erbaadan Freuda", *Journal of Turkish Studies*, 2017.

²⁷⁸ Haydar Akın, *Antikçağ'dan Yeniçağ'a Delilik, Melankoli ve Cinlenme-Avrupa'da Aykırı Olma Halleri Üzerine Tarihsel Bir İnceleme* (Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tarih Anabilim Dalı, Doktora Tezi, 2014).

²⁷⁹ Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Mârifetnâme*, 2016, II: 243-264.

²⁸⁰ Bayar, "İbn Haldun'a Göre Bireyin Beslenme Alışkanlığının Kişilik Gelişimine ve Dini Hayata Etkisi".

İbrahim Hakkı hazretlerine göre, beden gıdâsız olmaz ama yaratılıştta yemeğe karşı şeytanî uyarıcılarda mevcuttur. Bu uyarılara karşılık olarak mide yemek ile doldurulduğu zaman, nefsin istekleri de güç kazanır, bu güç ile de nefsin ve bedenin karanlığı kalbî istîlâ eder, demiştir. Yemeğin rutubetinin beyne ulaştığında damarları ve duyguları gevşeteceğini bunun sonucunda da uykunun artacağını ve zihninde bulanıklaşacağını söylemiştir. Ama eğer aksi şekilde davranılırsa da gönlün saflaşacağını, üstün aklın doğacağını ve gerçek insan mertebesine ulaşılacağını da açıkça ifade etmiştir.²⁸¹

İnsanın gıdâyı alma işi onun bitkisel mertebesi, şehveti hayvanî mertebesi, irfan sahibi olması ise insanî mertebesidir. Akıllı kimselerin sırf bu istekleri doğrultusunda yaşamasının yanlış olduğunu, kalplerini ve ruhlarını arındırarak iç keşiflerine yönelmelerini söylemiştir. Yani ölmeyecek ve ibâdetlerini yerine getirecek kadar yer, nefis hayvanını kepek ya da arpa ekmeği ile terbiye edip, güzel ve lezzetli yemeklerden kendini alıkoyarsa işte o zaman insan mertebesine ulaşır, dost meclisine girer ve istekleri yerine gelir, şeklinde açıklamıştır.

Erzurumlu İbrahim Hakkı'ya göre, bitki ve hayvan mertebesinden insan mertebesine ulaşmanın en önemli şartı az yemektir. İnsanî mertebedeki insanın açlığı, kendine zarar vermeyen ve sabırdan ibâret olan ve derin huzur içinde olduğu anlardır, diye ifade etmiştir. Ekmeğin dumanın az olmasını kalp onurunun açık olmasına da bağlamıştır. Yeme içme hayvanî nefsi canlandırdığı gibi ruhu da hasta ve çaresiz yapar, demiştir. Çünkü her lokmayı ruhun tutsaklığı olarak görmüştür.²⁸²

²⁸¹ Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Mârifetnâme*, 2016, II: 252.

²⁸² age. 252-255.

SONUÇ

Mârifetnâme'nin içerdiği konular daha çok sosyal hayata ışık tutmaktadır. Eserde yer alan bilgilerin günlük hayatta kolay ve pratik şekilde uygulanabilir olması açısından da bu târihî kitap oldukça değerlidir. *Mârifetnâme*, yüzyıllar önce yazılmış olmasına rağmen günümüz bilimsel araştırmalarının alt yapısını hazırlayabilmiş bilgilerle doludur.

Günümüzde ne yazık ki, beslenme konusunda bilinçsiz yaklaşımlar insanların hayatında egemendir. Maalesef obezitenin yol açtığı kanser vakaları da çok artmıştır. Sanayileşme ve kapitalist düzenin şehir yaşamında insanları üreticiden uzaklaştıran tüketime mecbur bırakması sonucu bu bilinçsizlik artık normalleşmeye başlamıştır. Üreticinin tarım arazilerinde aynı bilinç yoksunluğu ile fazla ürün elde etmek derdine düşerek yanlış gübrelemeyle ürettikleri gıdaların insan sağlığı üzerindeki etkileri artık daha yaygın bir biçimde sorgulanmaya başlamıştır. Türkiye'de de ziraat ve tarım politikalarının sağlık açısından gözden geçirilerek yeniden değerlendirilmesi toplum ve gelecek açısından gerekli bir durumdur.

Yüzyıllar önce Erzurumlu İbrahim Hakkı *Mârifetnâme* adlı eserinde hangi gıdaların yenilmesi gerektiğini, hangi gıdaların birlikte yenildiği zaman kilo yaptığını ya da nasıl kilo verilmesi gerektiğini açıkça anlatmıştır. Kilo vermek isteyenlerin şeker ve ekmeğin gibi hamur işlerinden uzak durmalarını, sık hamama gitmelerini, günde iki öğün yemelerini ve yemekle su, tatlı, meyve yememelerini önermiştir. Besinleri küçük lokmalar halinde ve çok çiğnenerek yenilmeleri gerektiğini, hazmın yenilene göre değişkenlik gösterdiğini ve en az 3-4 saat içinde gerçekleşebildiğini söylemiştir. Fazla yenildiği zaman kalbin zorlandığını hatta sindirim, depolama ve boşaltım organlarının da daha fazla çalıştığı için çeşitli hastalıkların gelişebileceğini belirtmiştir.

Mârifetnâme'de yeme içme âdâbı ve sofranın düzeni ve kuralları gibi konular işlenmiştir. Sıcak yemek tercih edilmemesi, yemeğe üflenmemesi, lokmaların yavaş ve çok çiğnenmesi gerektiği gibi faydalı alışkanlıkların kazanılması yönünde tavsiyeler de yer almaktadır.

Mârifetnâme'de insanın sağlıklı yaşayabilmesi için gereken tüm bilgiler ve öneriler mevcuttur. Öncelikli olarak insan anatomisi, vücut yapısı, organlar ve özellikleri anlatılmış ve sağlıklı bir yaşam sürdürülebilmesi için yapılması gerekenler detaylı bir şekilde anlatılmıştır. Hangi durumlarda sağlık bozulur, bozulduğu zaman nasıl tedâvi edilmesi gerekir gibi bilgilere de yer verilmiştir. Ayrıca âyet ve hadislerle de bahsi geçen tedâvi edici doğal gıdâlar tanıtılmış, hangi rahatsızlıklar ya da hastalıklarda nasıl kullanılacağı konusu da sâde ve açık bir dille anlatılmıştır.

Erzurumlu İbrahim Hakkı'ya göre, insanın yedikleri ve içtikleri sadece bedenini değil, ruhunu da etkilemektedir. O yüzden mizaca uygun ve helâl çerçevesinde beslenilmesi gerektiğini söylemiştir. Çünkü insan ne yerse o'dur.

Yemeği ilk ağzımıza aldığımız andaki bilincimiz çok önemlidir. Sadece bedeni doyurmak için mi yoksa ruhun da beslenmesi gerektiğinin bilinci ile mi yiyecekler yenmektedir, sorusunu soran İbrahim Hakkı hazretleri her nefes Hak'la beraber olmak şuurunun gerekliliğini vurgular. Erzurumlu İbrahim Hakkı'ya göre, yediklerimizin de ruhaniyetleri vardır. Onlar da yiyenle bütünleşir insan olurlar, demiştir. O yüzden yenilen her lokmada tefekkür etmek gerekmektedir.

Hayatı güzelleştiren, zenginleştiren ya da fakirleştiren ve hasta ederek hatta insanları nefislerine köle edende beslenme anlayışı ve beslenme düzenidir. Gelecek nesillerin sağlıklı olması için bugün bu beslenme anlayışı, sorumluluk olmalıdır. Kısacası, yeni nesil beslenme aslında eskiye dönüş anlamını taşır. Günde iki öğün beslenme sadece kilo sorununa çözüm değil, daha sağlıklı olmaya çözüm olmuştur.

Beden ve ruh sağlığı ilk insandan beri insanlığın ilgi alanına girmiş ve konuyla ilgili geleneksel ve modern kaynaklar araştırılarak bugünkü gelişmeler yapılmıştır. İslâm âlimleri Kur'ân-ı Kerîm'den aldıkları esinle insanın beden ve ruh sağlığına önemli katkılar sağlamışlardır. Bu çalışmada Erzurumlu İbrahim Hakkı'nın *Mârifetnâme* eserindeki sağlıklı yaşam için özellikle beslenmeye yönelik görüşlerinin modern ve geleneksel sağlık çalışmaları doğrultusunda ele alınıp değerlendirilmesi ile birlikte gıdâ ve beslenme alışkanlıklarının sağlığa olan etkisi de araştırılmıştır.

İnsanoğlunun varlığını sürdürebilmesi için en önemli gereksinimlerinden biri beslenme ihtiyacıdır. İslâm'ın ilk dönemlerinden beri âyet ve hadislerde geçen bal, zeytinyağı, hurma, zencefil, çörekotu, deve sütü gibi yiyecek ve içecekler birçok hastalığın tedâvisinde kullanılmıştır. Bunların ilmî değerleri ise son iki yüzyıldır hücre ve moleküler düzeyde yapılan araştırmalar neticesinde zeytin, zeytinyağı, bal, fındık, üzüm, kayısı, ceviz ve daha birçok yiyecek ve içeceklerin kalp hastalıkları, diyabet, yaygın kanser hastalıkları, dejeneratif hastalıkların önlenmesinde ve yaşlanmanın engellenmesinde çok önemli tedâvi özelliklerinin olduğu bilimsel araştırmalarla ortaya çıkarılmıştır.

Sonuç olarak, Erzurumlu İbrahim Hakkı ve Hz. Peygamber'in^(sav) tavsiye ettiği gibi, sofraya acıkmadan oturmaz, yemeğe bismillah ile başlar, tefekkürle devam eder, sofradan doymadan kalkar ve verene şükredilirse, yenilen gıdalar kalbe nur, bedene sağlık ve âfiyet, zihne şifâ olur. Düşünceler ve yiyecekler her şey olup, iyi yiyecekler beyne hizmet eder. Yani yediklerinizi değiştirirseniz, olumlu düşünceleri algılamanız kolay olur ve daha iyi seçimler yapabilirsiniz.

İbrahim Hakkı hazretlerine göre, mârifet yoluna girmek isteyenler ilk önce az yemeli ve midelerini haram lokmadan korumalıdır. Çünkü mideyi az yemekten ve haramdan koruyabilmek, diğer organ ve azaları korumaktan daha zordur. Haram ve çok yemek ki helâl olanında fazla yenilmesi halinde beden ve ruhun sıkıntılarının çok olacağını ve şifâsının da zor olacağını söylemesi ise, bugünün insanlık halinin açıklaması olabilir.

Uzlet az konuşmayı içerdiği gibi açlık da az uyumayı içerir. Açlık ya kendi isteği ile âhret hayatına gönül verenlerin yaptığı gibi ya da hakikat yoluna ermişlerin yaptığı gibi nadiren yenilen yemekleri içerir. Tarikat yoluna girenler az yemeyi öğrenmişlerdir, çünkü çok yemek Allah'tan uzaklaştırır. Başlangıçta oruç tutarak bu terbiyeyi kazanmışlardır. Sonrasında ise günde bir kere ve iki günde bir kere şeklinde yiyerek nefislerini terbiye etmişlerdir. Mütevazilik ve kalp inceliği için midenin az yemeye ya da açlığa alıştırılması gerekmektedir. Bunu da *Mârifetnâme*'de açıklamalı ve şiirler halinde yazmıştır.

Beden ve ruh sağlığı için en iyi besini seçmek aynı zamanda toplumsal bir görevdir. Anne ve babaların çocuklarına dolayısıyla da yeni nesle bırakacağı en önemli miras, doğru beslenme kurallarını öğretmek olacaktır. Unutulmamalı ki çocuklar söylenenleri değil, anne babadan gördüklerini yapar. Bu sebeple daha uzun yıllar *Mârifetnâme* okunacak, okutturulacak ve ışık olmaya devam edecektir.

Bütün bunlardan dolayı *Mârifetnâme*; beslenme uzmanları, kişisel gelişim uzmanları, öğretmenler, astrologların ve hatta psikologların bile başucu kitabı olabilecek niteliktedir. Bu eser, Anadolu'nun bilgelik mayasıyla karılmış ve kültürümüzün de yapı taşlarından olmuştur. *Mârifetnâme* her meslek dalına ışık olabilecek niteliktedir. Her konuda açıklamalı bilgilere erişmek mümkün olduğu gibi ayrıca evrenin oluşumu, dünyanın yuvarlak oluşu gibi konulara da ilk değinilmiş eserlerden biri olduğu için daha birçok konuya kaynaklık edeceği aşıkrdır.

Kaynaklar

- Açıklalın, Betül, *İyileşmenin Şifresi Sende: Vücutun Kendi Kendine Şifa Bulmasının Evrensel Kuralları*, İstanbul: Hayykitap, 2018.
- Adıvar, A. Adnan, *Osmanlı Türklerinde İlim*, Remzi Kitabevi, 1982.
- Ağırakça, Ahmet, “Osmanlı Tıbbının Kaynakları ve Osmanlı Tıbbına Giriş”, ty.
- Akın, Haydar, *Antikçağ'dan Yeniçağ'a Delilik, Melankoli ve Cinlenme-Avrupa'da Aykırı Olma Halleri Üzerine Tarihsel Bir İnceleme*, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tarih Anabilim Dalı, Doktora Tezi, 2014.
- Akot, Bülent, “Erzurumlu İbrahim Hakkı'nın ‘Cilâu'l-Kulûb’ Adlı Risâlesi ve Tahlili”, *Journal of Islamic Research*, 2011.
- Aksöz, Tuncay, “İnsan Benliğinin Arınması”, *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 17/31 (2015): 81-101.
- Aktaş, Ümit, *İlaçsız Yaşam*, İstanbul: Hayykitap, 2013.
- Aldav, Nurettin, “Tasavvufta İç Tenkit Geleneği; Mârifetnâme Örneği”, 2017.
- Ali Kaya, Bayram, “Klâsik Türk Şiirinde Şifâlı Bitkiler Üzerine Bir Deneme”, *Divan Edebiyatı Araştırmaları Dergisi* 2/15 (2015).
- Altıntaş, Ayten, *Osmanlı Tıbbında Sağlıklı Yaşam*, İstanbul: Yediveren Yayınları, 2018.
- Altıntaş, Hayrani, *Mârifetnâme'de Tasavvuf*, İstanbul: Cimtay Matbaası, 1981.
- Altun, Ahmet, *H. Peygamber Sünnetinde Sağlık Mucizeleri*, İstanbul: Ensar Neşriyat, 2011.
- Arslan, Meryem, “Kitâb-ı Tercüme-i Tezkire-i Dâvûd Fî İlmi't-Tıbb”, *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 25/2 (2016): 1-16.

Aşkar, Mustafa, *Tasavvuf Tarihi Literatürü*, Ankara: Kültür Bakanlığı Yayınları, 2001.

Atlı, Ferda, “Aşk-ı Memnu Roman Kişilerinde Beden-Ruh İlişkisi Anasır-ı Erbaadan Freuda”, *Journal of Turkish Studies*, 2017.

Avcı, Nazmi ve Taşkesen, Canan Gönüllü, “Marifetnâme'nin Bireysel ve Toplumsal Değerler Açısından İncelenmesi”, *Bütün Yönleriyle Erzurumlu İbrahim Hakkı Hazretleri Sempozyumu*, 2012, 163-170.

Aydın, Abdullah, *Mârifetnâme- Erzurumlu İbrahim Hakkı Hazretleri*, İstanbul: Mehdi Yayınları, 1992.

Aydın, Abdülkadir, *İbrahim Hakkı'nın Mârifetnâme'sinde Yer Alan Tasavvufî Terimler*, Yüksek Lisans, Harran Üniversitesi, 1995.

Aytaç, Pakize Pervin, “Erzurumlu İbrahim Hakkı Düşüncesinde Yer Alan Bazı Metaforlar Üzerine Bir Değerlendirme”, *Halk Bilim Dergisi*. ty.

Bayar, Mustafa, “Erzurumlu İbrahim Hakkı'nın Eğitim Anlayışı”, *Akra Kültür Sanat ve Edebiyat Dergisi* 6/16 (2018): 39-66.

---, “İbn Haldun'a Göre Bireyin Beslenme Alışkanlığının Kişilik Gelişimine ve Dini Hayata Etkisi”, *Akra Kültür Sanat ve Edebiyat Dergisi* 6/15 (2018): 123-134.

Belada, Bekir, *Erzurumlu İbrahim Hakkı'nın Mârifetnâme'sinde Nefs ve Merhaleleri*, Yüksek Lisans, Necmettin Erbakan Üniversitesi, 2015.

Beydilli, Kemal, “Osmanlılar”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi (DİA)*, 33: 496-502. 2007.

Bulut, Mehmet Ali, *Can Boğazdan Çıkar*, İstanbul: Hayat Yayınları, 2013.

Can, Fatih, *Mârifetnâme'de Yer Alan Eğitsel Unsurlar ve Bu Unsurlara Yönelik Türkçe Öğretmeni Adaylarının Görüşlerinin İncelenmesi*, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Türkçe Eğitimi Ana Bilim Dalı, Doktora Tezi, 2017.

Çağrııcı, Mustafa, “İbrâhim Hakkı Erzurûmî”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi (DİA)* 21 (2000).

Çekiç, İbrahim, *Geçmişten Günümüze Törenselleşmiş Bir Yemek: Keşkek*, Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Gastronomi ve Mutfak Sanatları Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep, 2015.

Çelebioğlu, Âmil, *Erzurumlu İbrahim Hakkı*, Ankara: Kültür ve Turizm Bakanlığı, 1988.

Çelik, Muhammed İkbâl, *Mârifetnâme’de Tabiat İlimleri*, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, Felsefe ve Din Bilimleri Programı, Yüksek Lisans tezi, 2010.

Çiştî, Şeyh Hakîm Muînüddîn, *Sûfî Tıbbı*, Trc. Hayrettin Tekümit, 9. Bs. İnsan Yayınları, 2017.

Demir, Zeynel, *İmam Rıza’nın Tıbbı- Tıbbu’r Rıza*, İstanbul: Berdan Matbaacılık, 2018.

Demircioğlu, Aytekin, “İslam Felsefesinde Açılığa Övgü: Erzurumlu İbrahim Hakkı Örneği”, *Bingöl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4 (2014).

Diclehan, Şakir, *Çeşitli Yönleriyle İbrahim Hakkı*, İstanbul: Ayyıldız Matbaası, 1980.

El-Cevziyye, İbn Kayyım, *Tıbbu’n Nebevi*, Trc. Abdülvehhab Öztürk, İstanbul: Kahraman Yayınları, 2018.

Emecen, Feridun, “Osmanlılar”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi (DİA)*, 33: 487-496, 2007, <https://islamansiklopedisi.org.tr/osmanlilar#1-klasik-donem>.

Erdem, Hüseyin Subhi, “Erzurumlu İbrahim Hakkı’da ‘İnsanın Hakikati’ Sorunu”, *İ.Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2 (2011): 95-113.

Erdoğan, Kenan, “Erzurumlu İbrahim Hakkı ve Mahtumkulu Divanlarında Hz. Peygamber”, *Atatürk Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Enstitüsü Dergisi*, 45 (2011): 17-37.

Ertaş, M. Yaşar, “Osmanlı Siyaset Bilimini Mârifetnâme’den Okumakla Erzurumlu İbrahim Hakkı’da Siyaset ve Bilim Düşüncesi”, 2013, 260-290.

Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Mârifetnâme I*, Sad. Durali Yılmaz, İstanbul: Ataç Yayınları, 2016.

---, *Mârifetnâme II*, Sad. Durali Yılmaz, İstanbul: Ataç Yayınları, 2016.

Gök, İlkay, “Osmanlı Mutfağında Beslenme Felsefesi 1”, *Kısık Ateş*, Erişim: 19 Eylül 2019, <https://www.kisikates.com.tr/blog/osmanli-mutfaginda-beslenme-felsefesi-1-571>.

Gökpınar, Perihan, *Erzurumlu İbrahim Hakkı’nın Mârifetnâme’sinde Tasavvufî Hayat*, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Temel İslam Bilimleri Tasavvuf Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tez, 2006.

Göktaş, Vahit, “Modern İnsanın Bir İhtiyacı Olarak Riyazet ve Erzurumlu İbrahim Hakkı’nın Riyazetle İlgili Görüşleri”, *Ekev Akademi Dergisi*, 50 (2012).

Gündoğdu, Cengiz, “Bütün Yönleriyle Erzurumlu İbrahim Hakkı Hazretleri Sempozyumu Bildirileri”, Erzurum: Atatürk Üniversitesi Yayınları, 2012.

Güveloğlu, Elif, *Kanser iyileşir: hangi evrede olursa olsun umut var!* İstanbul: Hayykitap, 2014.

---, *Kansersavar Mutfak*, İstanbul: Hayykitap, 2017.

Işın, Priscilla Mary, *Osmanlı Mutfak Sözlüğü*, Trc. Nurettin Pirim ve Füsün Kiper, 2. Bs. Kitap Yayınevi, 2017.

İbrahimhakkıoğlu, Uğur, *Erzurumlu İbrahim Hakkı ve İki Torunu Feyyaz Efendi ile Zâkir Bey*, Ankara: Adalet Matbaacılık, 1998.

İhsanoğlu, Ekmeleddin, *Osmanlı tıbbi bilimler literatürü*, ty.

---, *Osmanlılar ve Bilim*, İstanbul: Etkileşim Yayınları, 2007.

Kabaklı, Ahmet, *Türk Edebiyatı*, 9. Bs. Türk Edebiyatı Vakfı, 1997.

Kâhya, Esin, “Erzurumlu İbrahim Hakkı”, *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 40/1 (1999): 371-385.

Karaca, Faruk, *Din Psikolojisi*, Kişisel Yayınlar, 2011.

Karadeniz, Hayrettin, *Erzurumlu İbrahim Hakkı'nın Ahlak Felsefesi*, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, İslam Felsefesi Bilim Dalı, Doktora Tezi, 2006.

Karataş, İbrahim Ethem, “Erzurumlu İbrahim Hakkı'nın Mârifetnâme'sinde Anasır-ı Erbaa (Dört Unsur) Görüşü”, *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 33 (2014): 104-122.

Karataş, Mustafa ve Aydın, Ömer, *Şifalar kitabı: Peygamberimiz, Beslenme ve Sağlık*, İstanbul: Timaş Yayınları, 2014.

Karatay, Canan Efendigil, *Bilimsel Gerçeklerle Kilo Vermenin ABC'si*, İstanbul: Hayykitap, 2011.

Karpat, H. Kemal, *Osmanlı'da Değişim, Modernleşme ve Uluslaşma*, Trc. F. Dilek Özdemir, Ankara: İmge Yayınları, 2006.

Kartal, Abdullah, “Tasavvufun Bir İlim Olarak İnşâ Süreci: Şer'î ve Metafizik Bir İlim Olarak Tasavvuf”, ty. 28.

Kazar, Mehmet, “Erzurumlu İbrahim Hakkı Hayatı, Kişiliği ve Eserleri”, *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 16 (2001).

Koyuncu, Zeynep, “Ahlât-I Erbaa/Humoral Patoloji Teorisi ve Divan Şiirinde Hakkânî Örneğinde İşlenişi”, 2019.

Kök, Ahmet Nezih, “İbrahim Hakkı Erzurumî'nin Tıbbi Düşünceleri”, 2012.

Kulupur, Cevat Ali, *Geleneksel Tıbbı Giriş Mizacını Tanı ve Üstat Hayrendiş'in Reçeteleri*, Trc. Masume şirin, Hikmet Ağacı Yayınları, 2018.

Kurbanov, Babek Osmanoğlu, "Rönesans Ruhlu Bir şahsiyet Erzurum'lu İbrahim Hakkı Hazretleri (1703-1780)", *Atatürk Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Enstitüsü Dergisi*, 11 (2010).

Kutluay, İbrahim, "Tıbb-ı Nebevî'de Beslenmeye Dair İlkeler", *Keşkül Dergisi*. 41 (2017): 62-69.

Küçük, Hülya ve Yeğin, Zeynep Arzu, *Tasavvuf ve Tıp Selim Kalbin Fizyolojisi*, Ensar Neşriyat, 2018.

Külekeçi, Numan, *Erzurumlu İbrahim Hakkı*, Erzurum: Toker Yayınları, 2002.

Mirza, Emir, *Allah Sağlık Versin*, Lutka Kitap, 2016.

Okumuş, Ejder, "Mârifetnâme'de Beden", *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 1 (2008): 9-43.

Onat, Hasan, "İslâm Açısından Sağlıklı Beslenme", ty.

Orhun, Deniz- Akıllı, Kutsi, *Yedikleriniz Davranışlarınız Olur*, İstanbul: Velespit Yayınları, 2019.

Özdamar, Sebile, "Erzurumlu İbrahim Hakkı'nın Marifetnâme Adlı Eserindeki İnsan İlişkileri", 2002.

Özer, Kemal, *Müslüman'ın diyeti*, İstanbul: Hayykitap, 2013.

Özhan, Nur Ahmet ve Pesen Özdoğan, Fidan, *Geleneksel Tıbbın Temel Kaideleri*, 2015.

Özkan, Ömer, "Bir Tedavi Bitkisi Olarak Gül'ün Divan şiirindeki Görünümleri", ty. 12.

Öztürk, Said ve Akgündüz, Ahmed, *Bilinmeyen Osmanlı*, Osmanlı Araştırmaları Vakfı, 1999.

Paşayeva, Leyla ve Tekiner, Halil, “Türk-İslâm Tıbbında Safranın Yeri”, ty. 5.

Pişgin, Yasin, “İslâm’da Beslenme ve Şahsiyet İlişkisi”, *Elmalı’da Kişilik Oluşumu ve Nefsin Terbiyesi*, Ed. Ahmet Ögke, Antalya: Yazar Ofset Matbaacılık, 2013.

--, “Kur’an ve Sünnete Göre Beslenme ve Şahsiyet Yapısına Etkisi”, *Eskiyeni*. 28 (2014): 137-160.

Polat, Kemal, “Erzurumlu İbrahim Hakkı’nın Mârifetnâme’sinde Allah İnancı”, *Türk-İslam Düşünce Tarihinde Erzurum Sempozyumu II* (2007): 151-176.

Polat, Rauf Atilla, *İlâ-i Ruh Şifanın Metafiziği*, Gelenek Yayıncılık, 2016.

Revnakoğlu, Cemaleddin Server, *Erzurumlu İbrahim Hakkı ve Mârifetnâmesi*, Ercan Matbaası, 1961.

Salih, Aidin ve Misge, Hatice (Kot), *Gerçek Tıp* İstanbul: Sade Hayat Yayınları, 2013.

Seyyar, Ali, “İbrahim Hakkı Hazretleri’nin Mârifetnâme’sinde Tasavvufî Sosyal Hizmet”, *Uluslararası Sosyal Bilimler ve İbrahim Hakkı Sempozyumu*, 2013, 10.

Sinay, Fatih, “İlm-î Mizaç”, Mizaç Akademisi Ders Notları, 2018.

Sunar, Cavit, “Erzurumlu İbrahim Hakkı ve Terbiye Kuralları”, *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 24/1 (1981), <http://dergipark.gov.tr/auifd/490405>.

Tan, Çetin; Akpınar, Burhan; Gezer, Yusuf, “İbrahim Hakkı’nın Talim, Terbiye ve İrşada Yönelik Görüşlerinin Eğitim Bilim Perspektifinden Değerlendirilmesi”, *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9/2, (2016): 193-209.

Topdemir, Hüseyin Gazi, “İbn Sînâ ve Modern Tıbbın Doğuşu”, *Bilim ve Teknik Dergisi*, 2012.

Topses, Mehmet Devrim, “18. Yüzyıl Sonrası Türk Modernleşmesinin Sınıfsal Temelleri”, *Ulakbilge Dergisi* 5/17 (2017).

Yıldız, İlhan, *İslam Tıbbıyla Sağlıklı, Mutlu ve Huzurlu Bir Yaşam*, Ankara: Astana Yayınları, 2016.

Yıldız, M, Salih. *Erzurumlu İbrahim Hakkı ve Felsefe*, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, İslâm Felsefesi Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 1997.

Yıldız, Ramazan, *İbn-i Sina, Lokman Hekim, İbn-i Baytar'dan Büyük Şifalı Bitkiler Sular ve Kaplıcalar Rehberi*, İstanbul: Huzur Yayınevi, ty.

Yılmaz, Suat, “Sağlıklı Beslenme ve Kişilik Oluşumu Üzerindeki Etkileri”, *Elmalı'da Kişilik Oluşumu ve Nefsin Terbiyesi*, Antalya: Yazar Ofset Matbaacılık, 2013.

Yücelik, Hakan, *Erzurumlu İbrahim Hakkı'da Ahlâk Anlayışı*, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2006.

Yüksel, Emrullah, “Erzurumlu İbrahim Hakkı 'da dini ve pozitif ilimler birbirini tamamlar”, *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 11 (2010).

Zanjanbar, Farzaneh, *İranlı Hekimlerin Gözüyle Mizaç Bilimi*, Ankara: Etkin Yayınevi, 2018.

Özgeçmiş

Kişisel Bilgiler:

Ruhsal Soran, 1969 Malatya doğumlu. Bekâr.

Eğitim Durumu:

Lise Eğitimi: Malatya Lisesi (Malatya)

Lisans Eğitimi: Trakya Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Biyoloji Bölümü
(1987-1991)

Yüksek Lisans Eğitimi: T.C. Üsküdar Üniversitesi, Tasavvuf Kültürü ve Edebiyatı
(2017-Hâlen devam etmekte)

Yabancı Dil (ler) ve Düzeyi:

Türkçe (Ana Dili), İngilizce (Orta), Arapça (Temel)

İş Deneyimi:

2008 yılından beri kendi işi, Sağlıklı Yaşam ve Beslenme Danışmanlığı

Bilimsel Etik Sayfası

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Erzurumlu İbrahim Hakkı'nın Mârifetnâme'sinde Beslenmenin Önemi” adlı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlâk ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynaklarda gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Tarih:

.../.../.....

Adı SOYADI

Ruhsal SORAN

İmza