

Açlık ve Tokluk Durumunun Davranış Üzerine Etkileri

Mukadder Kalkan¹

Özet

Hız. Peygamberin koyduğu ölçüden fazla yeme halinde vücutta oluşan toksinlerin sebep olduğu tıkanıklıklar sonucu kalbin kanı düzgün pompalayamaması ve dokuların oksijensiz kalması gibi pek çok fiziki ve ardından gelen ruhi hastalıklara sebep olmaktadır. Tok olan insanın mantıklı düşünememesi, nefis üzerinden yaklaşan şeytana karşı koyamaması ile sonuçlanmaktadır. Kötü ahlâkın alameti olarak görülen tokluğun tedavisi açlıktır. Aç kalan insan öncelikle sindirim sistemi ile vücuda giren yabancı maddeler ile uğraşmak yerine vücutta birikmiş toksin maddeleri temizlemektedir. Ardından açlıkta hem bu temizlenme hem de salgılanan hormonlar sayesinde dinçlik gelmektedir. Aynı zamanda fazla yiyerek israf etmediği malından, Allah yolunda tasarruf etmesi kolaylaşır. Aç olduğu için uykusu hafiflemektedir. Bu sayede zamanı artarak, hayatı bereketlenmektedir.

Anahtar Kelimeler: açlık, tokluk, imam Gazali, İbn Haldun, serotonin, katekolaminler.

Giriş

İnsan, ruh ve cismi olmak üzere iki bileşenden oluşmaktadır. Bu iki bileşenin kendine özgü beslenme şekli ve gıdası vardır. Beslenme, canlıların hayatlarını devam ettirebilmek için besin tüketmesidir. Cismi olan kısmın, dünyada yetişen besinler ile beslenmesi gerekmektedir. Ruh ise bunun aksine dünyada yetişen besinlerden uzak durması gerekmektedir. Çalışmamızda, cismi bedenın tükettiği yiyecek miktarının, insan sağlığı ve ruh sağlığı üzerine etkilerine bakacağız. **Bu çalışma doğrultusunda incelenen kaynaklar dolayısı ile daha çok Hz. Muhammed'in (s.a.v) öğütleri doğrultusunda ilerleyeceğiz.**

Kötü ahlâktan kurtulmak isteyen kimse nefisine muhalefet olmalı ve onun isteklerinden kurtulmalıdır.² Nefsi bütün alışkanlıklarından uzaklaştırmalıdır.³ Açlık ve uykusuzluk ile terbiye edilmelidir.⁴

Sabırlı ve cefakeş insanlarda güzel ahlâk daha kolay gelişmektedir.⁵ İbn Haldun, Araplar'da, bedevi ve şehir halkından bu konuda örnek vermiştir. Toplulukların hepsi verimli arazilerde yaşamamaktadır. Bunun sonucu olarak toprağı verimli olan topluluklar genelde

¹ Türgev Akademi 3. Aşama Öğrencisi.

² İmam Gazali, *Kimyâ-yı Saâdet* (tcr. Arslan Ali), Ankara: Yeni Şafak, II, s. 469.

³ Gazali, *Saâdet*, II, s. 477.

⁴ Gazali, *Saâdet*, II, s. 477.

⁵ Gazali, *Saâdet*, II, s. 479.

refah içinde yaşamaktadırlar. Fakat bedevilerde olduğu gibi göçebe ve fakir topluluklarda bulunmaktadır. İbn Haldun'un belirttiğine göre genelde süt ve süt ürünleri ile beslenen bedeviler aynı zamanda yoksulluk ile uğraşmaktaydılar.⁶ Şehir halkı ise lezzetli yiyecekler yiyerek rahat içinde yaşamaktaydılar.⁷ İmam Gazali açlığın faydaları arasında kalbin temizlenmesi gibi zekânın da keskinleştiğini belirtmiştir.⁸

İbn Kayyim El-Cezviyye, *Tıbbu'n- Nebevî* adlı eserinde beslenme ölçüsünü ayakta kalacak kadar yemek, yeteri kadar yemek ve ihtiyaçtan fazlasının yenmesi olarak üçe ayırmıştır.⁹ Hz. Muhammed (s.a.v.) insanın ayakta kalacak kadar yemesini tavsiye etmiştir.¹⁰ Neden bu ölçüde besin tüketilmesi gerektiğini ise farklı açılardan inceleyebiliriz.

İbn Kayyim, bir insan yemek yediği zaman midesindeki yiyeceklerden kaynaklı olarak buhar yükseldiğini belirtmiştir.¹¹ İbn Kayyim'in bahsettiği buhar, günümüzde sağlıklı çiğnememekten kaynaklı olarak, midemizde sindirime devam etmesi gereken besinlerin, çürümesinden kaynaklı oluşan buhardır. Yapılan araştırmalara göre "ghrelin" açlıkta sentezlendiği ve iştahı arttırıcı etki gösterdiği saptanmıştır.¹² Ghrelin'in seviyesinin değişiminde mide duvarları gerginliği yerine, midenin glikoz ve kimyasal olarak uyarılmasının önemli olduğu tespit edilmiştir.¹³ Midenin kimyasal olarak uyarılması ve midedeki sindirim aşamasının sağlıklı olması için ağızdaki sindirimin yeterli düzeyde olması gerekmektedir. Ağızda başlayan sindirim sağlıklı olduğunda her dişte iki tane olan akupunktur noktalarından beyne sinyal gönderilerek mide hazırlanmaktadır.¹⁴ Fakat ağızdaki sindirim gerçekleşmediğinde veya mide sindirimini gerçekleştiremeyecek kadar çok dolu olduğunda besinler sindirilmek yerine çürütülür.¹⁵ Çürüyen besinlerden gerekli enerji sağlanamaz. Dolayısı ile kısa zamanda ghrelin seviyesi artarak birey tekrar besin tüketme ihtiyacı duyar. Aynı zamanda çürüyen bu besinlerden kaynaklı oluşan toksinler önce bağırsak epiteline zarar verir, ardından toksinlerinde emilimi gerçekleşir.¹⁶ Emilen toksinler vücuttaki depoları doldurduktan sonra kan dolaşıma geçer.¹⁷ Toksinler vücuttan öksürük, sivilce

⁶ İbn Haldun, *Mukaddime* (tcr. Tekin Arslan). I-II, İstanbul: Bilgi Berekettir, 2017, I, s. 204-205.

⁷ Haldun, *Mukaddime*, I, s. 204-205.

⁸ Gazali, *Saâdet*, II, s. 89.

⁹ İbn Kayyim El-Cezviyye, *Tıbbu'n-Nebevî* (tcr. Ertuğrul Yusuf). İstanbul: Uygun Matbaacılık, s. 35.

¹⁰ Kayyim, *Nebevi*, s. 35.

¹¹ Kayyim, *Nebevi*, s. 111.

¹² H. Murat Bilgin, "Ghrelin; Gündemdeki Hormon", *Dicle Tıp Dergisi*, 2006, sy. 4, s.268-272, s. 270.

¹³ Süleyman Aydın, Yusuf Özkan, Emrah Caylak, Suna Aydın, "Ghrelin ve Biyokimyasal Fonksiyonları", *Türkiye Klinikleri J Med Sci*, 2006, sy. 26, s. 272-283, s. 274.

¹⁴ Aidin Salih, *Gerçek Tıp Yitik Şifanın İzinde*, İstanbul: Yitik Şifa, 2019, s. 12.

¹⁵ Salih, *Gerçek Tıp*, s.13.

¹⁶ Salih, *Gerçek Tıp*, s. 16.

¹⁷ Salih, *Gerçek Tıp*, s. 15.

şeklinde atılmaya çalışılır.¹⁸ Ancak süreç devam ettikçe artan toksinler besinlerin dokulara ulaşmasını engeller. Buda beyne vücudun aç olduğu sinyalinin verir. Böylece tekrarlanan döngüye girilir. Aynı zamanda ihtiyaç duyduğu besine ulaşamayan beyin faaliyetleri de yavaşlar.

Günümüzde vücuda sadece çürümeden kaynaklı toksin girişi olmamaktadır. Geliştirilen teknoloji ile üretilen GDO'lu ve uzun süre dayanması, güzel görünmesi gibi sebepler ile gıdalara katılan katkı maddeleri ile de vücuda toksin girişi olmaktadır. Tüketilen besin miktarı arttıkça bu toksinlerin vücutta birikmesi hızlanacaktır.

Tokluk halinde vücutta serotonin salgılanır.¹⁹ Serotonin, akciğerlerin hava alımını azaltarak kanın oksijenlenmesini azaltır.²⁰ Serotonin, gastrointestinal sistemde bulunan düz kasların kasılmasına sebebiyet vererek daha çok çalışmasını sağlamaktadır.²¹ Buda acıkmayı hızlandırarak tekrar yemek yemeye sevk eder. Bu yeni döngü beynin yeterince oksijenlenmesini engellemektedir.

Tokluk halinde beyin, ihtiyacı olan oksijen ve besine ulaşamadığı tespit edilmektedir. Buda, Erzurumlu İbrahim Hakkı Hazretleri'nin Marifetname'sinde az yemenin faziletleri arasında sıraladığı insan bedeninin, hayvani ihtiyaçlardan kurtulacağını zihninin daha iyi çalışacağını, delinin bile açken aklının başına geleceğini²² söylemesini açıklamaktadır.

Bağımlılık gibi psikolojik, ruhsal ve sinirsel hastalıkların sebebinin

İbn Kayyim El-Cezviyye, Tıbb'un-Nebevî adlı eserinde hastalıkların zıddıyla tedavi edileceklerini anlatmaktadır. Tokluk sebebiyle oluşmuş bu sıkıntılar açlık ile çözülebilir. Bunu (bizanstan gelen hekime giderken peygamberimizin söylediği sözleri yazıcam ama henüz ana kaynaklardan bulamadım)

Açlık halinde katekolaminler salgılanır.²³ Katekolaminler, kalbin çalışmasını hızlandırmakta ve kanın oksijenlenmesini artırmaktadır.²⁴ Böylece beyin daha çok oksijenlenerek çalışmaktadır. Âbidlerin daha çok bedevi halktan çıkışının²⁵ sebebini açıklamaktadır.

¹⁸ Salih, Gerçek Tıp, s. 15.

¹⁹ Şahin Ayşe Nur, *Yetişkin Bireylerde Psikobiyotik Özellik Gösteren Probiyotik Besinlerin Tüketimi ve Mental Sağlık Arındaki İlişkilerinin İncelenmesi* (yüksek lisans tezi, 2018), Başkent Üniversitesi, s. 11-12.

²⁰ Şahin, *Mental Sağlık*, s.8.

²¹ Nurten, *Çocuklarda Saldırganlık*, s. 8.

²² Hasankale'li İbrahim Hakkı, *Marifetname* (sadeleştiren Ulusoy Turgut). s. 89-95.

²³ Özenoğlu Aliye - Ünal Gökçe, "Açlık ve Yoksulluğun Çocuklarda Saldırganlık ve Şiddet davranışları ile ilişkisi" *Gümüşhane Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2015, sy. 4, s. 162-179, s. 172.

²⁴ Güngör Nurten, *Depresyon Tedavisinin Hedef Enzimlerinden MAO-A'nın Bazı Bitkilerde İnhibisyonu* (yüksek lisans tezi, 2014), Balıkesir Üniversitesi, s. 8.

²⁵ Haldun, *Mukaddime*, I, s. 206.

İmam Rabbanî Mektubât adlı eserinde dünyanın lezzet ve acısını iki kısma ayırmıştır. Vücuda lezzet verenin ruha acı verdiğini, vücuda acı veren şeyin ruha lezzet verdiğini belirtmiştir.²⁶ Ruh, bedene bağlanmıştır ve bedenün hükmüne bürünmüştür.²⁷ Böylelikle ruhun acısı da sevinci de beden ile bir olmuştur.²⁸ Bunun da hayvanların mertebesi olduğunu belirtmiştir.²⁹

İmam Gazali, şeytanın insana nefsi üzerinden yaklaşmakta olduğunu belirtmektedir.³⁰ Bu yüzden nefsimizi aç bırakmalıyız. İsteddiği gibi yiyen ve doyan nefis, hayvanileşir. Hz. Muhammed (s.a.v.) “Az yemekle ve az içmekle nefsinizle cihad ediniz. Zirâ az yemenin az içmenin sevabı, kâfirlerle cihad etmenin sevabı gibidir. Allah katında az yemenin ve içmenin sevabından daha makbul sevap yoktur.” buyurmuştur.³¹

Açlık hali, başka aç insanların halini anlamalarını sağlamaktadır.³² Oysa tok insan herkesi kendisi gibi tok zanneder.³³ Aynı zamanda tam olarak doymayan insanlar mallarından da tasarruf ederler.³⁴ Bu sayede aç insanları anlayan insan, sadece anlamış olmakla kalmaz yardım eder.³⁵

Tokluk hali insanda kötü davranışların ortaya çıkmasına sebebiyet vermektedir.³⁶ Tok olmak adına insanlar mal elde edebilmek için daha çok çalışırlar. Mal hırsı ile yolsuzluk gibi pek çok kul hakkına giren yanlış davranışlar ortaya çıkmaktadır. Ayrıca tokluk halinde salgılanan hormonlardan serotonin, insanda kalp hızında ve kalp basıncında azalmaya sebep olur.³⁷ Kalp atışları azalan insana uyku hali hâkim olmaktadır. Uyku ve rahatlık insanda nefsin hoşuna gitmektedir. Nefis bunu hep isteyecektir. Bunu için mevkie yönelirler, mevki içinde birbirleriyle mücadele ederler.³⁸ Böylece nefis, insanlara midelerini doldurmak için her türlü kötülüğü yaptırmış olmaktadır.³⁹ Münafıkların tarifinde anlatılan her şey kötü ahlâkın göstergeleridir.⁴⁰ Hz Muhammed “Müminlerin himmeti namaz, oruç, hac, ve ibadettir.

²⁶ İmam Rabbânî, *Mektubât* (tcr. Zirek M.Metin).İstanbul: Yeni Şafak, 2006, s. 173.

²⁷ Rabbânî, *Mektubât*, s. 174.

²⁸ Rabbânî, *Mektubât*, s. 174.

²⁹ Rabbânî, *Mektubât*, s. 174.

³⁰ İmam Gazali, *Kalplerin Keşfi* (nşr. Duran Abdulhalık. İstanbul: Yeni Şafak, 2005, s. 29.

³¹ Gazali, *Saâdet*, II, s. 492.

³² Gazali, *Saâdet*, II, s. 493.

³³ Gazali, *Saâdet*, II, s. 493.

³⁴ Gazali, *Saâdet*, II, s. 495.

³⁵ Gazali, *Saâdet*, II, s. 495.

³⁶ Gazali, *Saâdet*, II, s. 489.

³⁷ Nurten, *Çocuklarda Saldırganlık*, s. 14.

³⁸ Gazali, *Saâdet*, II, s. 489.

³⁹ Gazali, *Saâdet*, II, s. 489.

⁴⁰ Gazali, *Saâdet*, II, s. 478.

Münafıkların himmeti hayvan gibi yemek ve içmektir.” buyurmuştur.⁴¹ Bir başka hadiste “Mümin bir mide için yer, kâfir ise yedi mide için yer”⁴²

Sonuç

Vücudu ayakta tutacak kadar besin tüketmek gerekmektedir. Doyana kadar yemeyen bireylerde serotonin hormonu yerine katekolaminin seviyesi yükselmektedir. Kalbin çalışmasını kolaylaştırmaktadır. Bu sayede bünye daha dinç olur. Dinç ve oksijene yeteri kadar ulaşabilen beyin işlevlerini sağlıklı bir şekilde yerine getire bilmektedir. Dinin yasaklarına uymakta daha az zorlanmaktadır. Çünkü tokluğun verdiği rehavete kapılmamaktadır ve uykusu hafifleyen birey ibadetlerini yerine getirmekte zorlanmamaktadır. Buna bir kanıtta mideyi doldurabilmek için yapılacak haksız mal kazançlarına ihtiyacı olmamasıdır. Böylece kul hakkından kendini sakınması kolaylaşacaktır. Aç kalan bünye empati kurmakta zorlanmamaktadır. Bu sayede merhameti genişlemektedir. Cismi bedeninin doyurulmaması halinde nefis bir sonraki hayvani ihtiyaçlarını düşünememektedir. Ruhun doyması için daha iyi bir zaman tasarrufu bulunmamaktadır.

Çağımızda düşünmek ve yeni bir fikir üretmek önem arz etmektedir. Vücut aç kaldığı zaman bünyesindeki toksin maddeleri temizleyerek oksijenin ve besin maddelerinin dokulara yeterince ulaşmasını sağlamaktadır. İnsanlar aç kaldığında koku ve tat alma duyuları geliştiği gibi istekleri canlanır ve insanlar mizaçlarına dönmeye başlarlar.⁴³ Böylece mizacına ve özgün bakışa kavuşan insanlar daha özgün düşüneceklerdir.

İnsan doğası gereği yemeğe mecburdur. Fakat sadece onu ayakta tutacak kadar yediğinde hem fiziki hem ruhi ve psikolojik açıdan huzur, sağlık ve özgünlük kazanacaktır.

⁴¹ Gazali, Saâdet, II, s. 478.

⁴² İmam Buhârî, *Sahîhî Buhârî* (trc. Kocaer Abdullah Feyzi), Konya: Hüner Yayınevi, 2007, s. 698.

⁴³ Salih, Gerçek Tıp, s. 112.

Kaynakça

Aydın, Süleyman., Özkan, Süleyman., Caylak, Emrah., Aydın, Suna. “Ghrelin ve Biyokimyasal Fonksiyonları”, *Türkiye Klinikleri J Med Sci*, 2006, sy. 26.

Bilgin, H. Murat. “Ghrelin; Gündemdeki Hormon”, *Dicle Tıp Dergisi*, 2006, sy. 4, s.268-272.

Güngör, *Depresyon Tedavisinin Hedef Enzimlerinden MAO-A'nın Bazı Bitkilerde İnhibisyonu* (yüksek lisans tezi, 2014), Balıkesir Üniversitesi.

Hasankale’li İbrahim Hakkı, *Marifetname*(sadeleştiren Ulusoy Turgut).

İbn Haldun, *Mukaddime* (tcr. Tekin Arslan). I-II, İstanbul: Bilgi Berekettir, 2017.

İbn Kayyim El-Cezviyye, *Tıbbu'n-Nebevî* (tcr. Ertuğrul Yusuf). İstanbul: Uygun Matbaacılık.

İmam Buhârî, *Sahîhî Buhârî* (tcr. Kocaer Abdullah Feyzi), Konya: Hüner Yayınevi, 2007.

İmam Gazali, *Kalplerin Keşfi* (nşr. Duran Abdulhalık. İstanbul: Yeni Şafak, 2005.

İmam Gazali, *Kimyâ-yı Saâdet* (tcr. Arslan Ali). Ankara: Yeni Şafak.

İmam Rabbânî, *Mektubât*(tcr. Zirek M.Metin).İstanbul: Yeni Şafak, 2006.

Özenoğlu - Ünal, “Açlık ve Yoksulluğun Çocuklarda Saldırganlık ve Şiddet davranışları ile İlişkisi” *Gümüşhane Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2015, sy. 4, s. 162-179.

Salih, Aidin. *Gerçek Tıp Yitik Şifanın İzinde*, İstanbul: Yitik Şifa, 2019.

Şahin, *Yetişkin Bireylerde Pisikobiyotik Özellik Gösteren Probiyotik Besinlerin Tüketimi ve Mental Sağlık Arındaki İlişkilerinin İncelenmesi* (yüksek lisans tezi, 2018), Başkent Üniversitesi.