

## İBN HALDUN'A GÖRE BİREYİN BESLENME ALIŞKANLIĞININ KİŞİLİK GELİŞİMİNE VE DİNİ HAYATA ETKİSİ

Mustafa BAYAR\*

**Öz:** Beslenme, insanın temel yaşam aktivitelerinin başında gelmektedir. İbn Haldun'a göre, gıdaların türü ve beslenme alışkanlığı kişiliği etkileyen faktörlerden biridir. Ayrıca o, aşırı yeme ve içmeyi manevi ilerlemenin önünde bir engel olarak görmektedir. İnsan yeme-içme konusunda ölçülü davranmalı ve sağlığını korumakla mükellef olduğunu unutmamalıdır. Bu makalede İbn Haldun'un, gıda ve beslenme alışkanlığının kişilik gelişimine etkisi ve dinî hayattaki rolüyle ilgili görüşlerini ortaya koymayı ve değerlendirmeyi amaçlamaktayız. Araştırmada doküman inceleme ve içerik analizi yöntemi kullanılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** İbn Haldun, kişilik, beslenme, gıda türü, ibadet, dinî hayat, aşırı beslenme

### ACCORDING TO IBN KHALDUN THE EFFECT OF THE INDIVIDUAL'S NUTRITION HABIT ON PERSONALITY DEVELOPMENT AND RELIGIOUS LIFE

**Abstract:** Nutrition is one of the basic living activities in human beings. According to Ibn Khaldun, the type of food and eating habits are among the factors that affect personality. He also sees the overeating and drinking as an obstacle to spiritual progress. Human beings must be in moderation about eating-drinking and must not forget that they are obliged to protect their health. The aim of this article is to examine and evaluate Ibn Khaldun's views the influence of nutritional habits on personality development and his role in religious life. In the research was used technique of content analysis and document review.

**Key Words:** Ibn Khaldun, personality, nutrition, Type of food, worship, religious life, overnutrition

#### 1- Giriş

Asıl adı Ebu Zeyd Veliyyuddin Abdurrahman b. Muhammed b. El-Hadrami olan İbn Haldun, 1332-1406 yılları arasında yaşamış, İslam düşünce tarihinin en önemli simalarından biridir. İlk eğitimini babasından alan İbn Haldun, küçük yaşlarda Kur'an hıfzını tamamladıktan sonra hadis, fıkıh, Arapça ve edebiyat dersleri almıştır. Yine babasının da yardımıyla devrin önemli bilginlerinden nakli ilimlerin yanı sıra felsefe, matematik, mantık gibi akli ilimleri de öğrenmiştir.

Geliş tarihi: 31. 01. 2018 / KABUL tarihi: 20. 03. 2018

DOI:

\*. Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi Öğretmeni.

Yirmili yaşlardan itibaren devlet ricalinde oldukça tanınan İbn Haldun, 1375 yılının sonuna kadar siyasi ve idari işlerle meşgul olmuş, bu süre içerisinde Tunus, Cezayir, Fas ve Endülüs'te bulunmuştur. Hayatının ikinci yarısı denebilecek olan kırklı yaşlara geldiğinde Beni Tu-cin beldesindeki İbn Selame Kalesi'ne yerleşerek siyasetten uzak kal-maya çalışmış, kitap telifi ve bilimsel araştırmalara yönelmiştir. Dört yıl kadar burada ikamet eden İbn Haldun, bir dünya tarihi olarak yaz-mayı düşündüğü "El- İber" adlı eserinin taslağını oluşturmuş ve bu ese-rin girişi olan ünlü Mukaddime'sini burada tamamlamıştır.<sup>1</sup>

Mukaddime her ne kadar el-İber'in girişi olarak telif edilmişse de bizzat müellifi tarafından müstakil bir kitap muamelesi görmüş, daha sonra naşirler, mütercimler ve araştırmacılar da genellikle onu müstakil eser şeklinde değerlendirmişlerdir.<sup>2</sup> Bu eserde iklim ve coğrafyanın in-san ilişkilerine etkisinden çeşitli toplumsal kurumların oluşumuna, gö-çebelikten yerleşik düzene nasıl geçildiğine, siyasetten ticarete, iktisat-tan eğitime, toplum bilimlerinden tarih felsefesine kadar birçok konuda oldukça kapsamlı ve orijinal görüşler bulunmaktadır.<sup>3</sup>

İbn Haldun Mukaddime'sinde gıda, gıda rejimi ve beslenme alış-kanlığının, insanın hem kişiliğinin oluşumuna hem de fiziki ve psikolo-jik bünyesine etki eden unsurlar arasında zikreder. İbn Haldun'un, gıda ve beslenme alışkanlığının kişilik gelişimine etkisi ve dinî hayattaki ro-lüyle ilgili görüşlerini incelemek ve değerlendirmek bu araştırmanın amacını oluşturmaktadır. Çalışmamızda nitel araştırma yöntemlerinden "doküman inceleme yöntemi" kullanılmış ve ulaşılan bulguların betim-sel analiz tekniği ile çözümlemesi yoluna gidilmiştir.

## 2- Kişilik Kavramı

Kişilik, bir insanın bütün ilgilerinin, tutumlarının, yeteneklerinin, dış görünüşünün ve çevreye uyum biçiminin özelliklerini içeren bir kavramdır. Kişinin belleği, dış görünüşü, sesi ve konuşma tarzı, tepki hızı, insanlara ve tabiata karşı tutumu, dindarlığı vb. özellikleri o

1. İbn Haldun'un hayatı hakkında bkz. Süleyman Uludağ, "İbn Haldun", *DİA*, c. 19, İstanbul, 1999, s. 538-542; İsmail Hakkı İzmirli, *İslam'da Felsefe Akımları*, Ki-tabevi, İstanbul, 1995, 359-363; Süleyman Uludağ, *İbn Haldun*, Türkiye Diyanet Vak-fı Yayınları, Ankara, 1993, s. 6-17; Mustafa Köylü, "İbn Haldun", *Klasik İslam Eği-timcileri*, Edt. Mustafa Köylü-Ahmet Koç, Rağbet Yayınları, İstanbul 2016, s. 515-517

2. Tahsin Görgün, "Mukaddime", *DİA*, c. 31, İstanbul, 2006, s. 119

3. Aytekin Demircioğlu, "İbn Haldun'da İnsan Tasavvurunun Eğitime Yansı-ması", *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, c. 1, S. 4, 2012, s. 309; Görgün, age., s. 118

insanın kişiliğini tanımlamada önemlidir.<sup>4</sup>

Geniş kapsamlı bir kavram olması nedeniyle kişiliğin, birçok tanımını yapılmıştır. Dolayısıyla psikologların üzerinde ittifak ettikleri bir kişilik tanımı yoktur. Bugüne kadar yapılan tanımlamalarda kişilik, bir insanı başkalarından ayıran bedensel, zihinsel ve ruhsal özelliklerinin bütünü olarak değerlendirilmiştir.<sup>5</sup> Kişiliğin bir yanını temeli biyolojik olan güdüler ve dürtüler oluştururken diğer yanını ise bireyi sürekli etkileyen sosyokültürel faktörler oluşturur.<sup>6</sup> Kişilik kavramının karşılığı şahsiyettir. Şahsiyet ve kişilik kelimeleri dilimizde hâlen eş anlamlı olarak kullanılmaktadır.

Kişilikle beraber kullanılan ve zaman zaman karıştırılan karakter ve mizaç kavramları, birbiriyle iç içe olan, ancak aynı anlama gelmeyen kavramlardır. Karakter kişinin sosyal, düşünsel, zihinsel ve ahlaki anlayışının olumlu yönde gelişimi olarak tanımlanabilir.<sup>7</sup> Başka bir ifadeyle karakter; kişinin içinde yaşadığı toplumun ahlaki değer yargıları ve davranış tarzlarını kendine mal etme, benimseme sonucu ortaya çıkan yerleşik eğilim ve davranış özellikleri şeklinde ifade edilmektedir.<sup>8</sup> Karakter kişiliğin sonradan öğrenilen ve bireyin sosyal ortamına işaret eden tarafı olup, tutum ve davranışlardaki kararlılığı ve devamlılığını ifade eder. Mizaç ise sözlükte “huy, yaratılış, tabiat” anlamına gelir. Psikolojide mizaç, bireyin doğuştan getirdiği bedensel ve duygusal özellikleri kapsayan, kolaylıkla değişmeyen ve kalıtımın etkili olduğu kişilik özellikleri anlamında kullanılır.<sup>9</sup>

Kişilik oluşumunu biyolojik şartlarla veya sosyo-kültürel etkilerle açıklayan teoriler, günümüzde yerlerini bütüncü görüşe bırakmıştır. Artık kişilik, doğuştan getirilen eğilimlerin ve ferdin çevresine kendine has uyumunu tayin eden kazanılmış özelliklerin yapılaşmış bütünü olarak anlaşılmaktadır. Ferdin kabiliyetleri onun kişiliğinin bir

4. Ali Ulvi Mehmedoğlu, *Kişilik ve Din*, Dem Yayınları, İstanbul, 2004, s. 42; Ali Rıza Aydın, “Çocuğun Dini Kişiliğinin Gelişmesinde Ailenin Rolü”, *Ekev Akademi Dergisi*, Yıl. 7, S. 15, Bahar 2003, s. 106

5. Özcan Demirel, *Eğitim Sözlüğü*, Pegam Akademi Yayıncılık, Ankara 2005, s. 77; Aydın, agm., s. 106

6. Neda Armaner, “Şahsiyet Terbiyesinde Dini Kültürün Rolü”, *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, c. XXI, 1976, s. 143

7. Metin Aşçı vd., “Türkiye’deki İlköğretim Programına Yeni Bir Bakış Açısı: Karakter Eğitimi Programı Tasarısı”, Celal Bayar Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, c. I, S. 2, 2011, s. 95

8. Mehmedoğlu, age., s. 48

9. Bu kavramlar için ayrıntılı olarak bkz. Beyazıt Yaşar Seyhan, *Dindarlık ve Kişilik Açısından Sabır*, Emin Yayınları, Bursa, 2016, s. 39-46

parçasını teşkil ettiği gibi, şekillenmesinde de önemli bir etkidir. İçinde yaşanan toplumsal ve kültürel çevrede öğrenme, örnek alma ve özdeşim yoluyla kazanılan özellikler, ait olunan kültürün kendine has ayırıcı değerleri, din ve ahlak anlayışı, türlü davranış biçimleriyle, toplumsallaşma sürecinde kurulan ilişkiler, kişiliğin teşekkülünü etkiler. İnsanlar arası farklar, farklı kişilik tipleri, hem kalıtım hem de sosyo-kültürel çevre farklılıklarıyla açıklanmaktadır.<sup>10</sup>

İnsanlarda görülen farklılıkların kalıttan mı, yoksa çevre ve eğitimden mi kaynaklandığı konusunda İbn Haldun, bir sosyal bilimci olarak kalıttan gelen etkileri göz ardı etmemekle birlikte daha çok çevresel etkilere önem verir. Konuyla ilgili görüşlerini “İnsan tabiat ve mizacının değil, imkânları ve alışkanlıklarının kişisidir. İnsanın alıştığı bir durum, giderek onun tabii karakterinin yerini tutmaya başlayan bir ahlak, meleke ve âdet haline gelir” şeklinde dile getirir.<sup>11</sup>

### 3-Beslenme Alışkanlığı – Kişilik İlişkisi

İnsanın hayatta kalması, sağlığını koruması ve yaşam kalitesini yükseltmesi için ihtiyaç duyduğu gıda maddelerini uygun zaman ve miktarda temin etmesi şeklinde tanımlanan beslenme;<sup>12</sup> büyüme, gelişme, sağlıklı yaşama, hastalıklardan korunma, fiziki ve zihni faaliyetleri gerçekleştirme konusunda insan için zorunlu ve doğal yaşam unsurlarının başında gelmektedir.

Beslenmede amaç sadece karın doyurmak, açlığı bastırmak ya da canımızın çektiği besinleri istediğimiz zaman istediğimiz kadar yemek değildir. Beslenmede temel amaç; kişinin yaşına cinsiyetine, içinde bulunduğu fizyolojik duruma göre ihtiyacı olan bütün besin maddelerini ve enerjisi yeterli miktarda ve ihtiyaç duyulan zamanda besinler yoluyla alabilmektir.<sup>13</sup> O hâlde yaşamın sağlıklı bir şekilde devam etmesi için yapılması gereken en temel ve öncelikli eylem hiç şüphesiz beslenmedir. Beden ve ruh sağlığının korunmasında beslenme faaliyetinin önemli bir rolü olmasından dolayı İslam dininin bu konuyla ilgili bir-

10. Hayati Hökelekli, “Dini Kişiliğin Kuruluşunda İradenin Rolü”, *Diyanet İlmî Dergi*, c. XXI, S. 2, 1985, s. 17; Mehmedoğlu, age., s. 47; Ziya Selçuk, *Eğitim Psikolojisi*, Pegem Yayınları, Ankara, 1996, s. 15-16

11. İbn Haldun, *Mukaddime*, Çev: Halil Kendir, c. I, Yeni Şafak Kültür Armağanı, Ankara, 2004, s. 166

12. Türkan Kutluay Merdal, *Türkiye’ye Özgü Beslenme Rehberi*, Ankara, 2004, s. 9

13. Suat Yılmaz, “Sağlıklı Beslenme ve Kişilik Oluşumu Üzerindeki Etkileri”, *Elmalı’da Kişilik Oluşumu ve Nefsin Terbiyesi Sempozyumu Bildiriler Kitabı*, Antalya, 2013, s. 102

takım ilkeler belirlediği görülür. Bu ilkelerin en başında gıdaların helal ve temiz olması gelmektedir. Kur'an'da, “Allah'ın size helâl ve temiz olarak verdiği rızıklardan yiyin ve kendisine iman etmiş olduğunuz Allah'tan korkun.”<sup>14</sup> “Ey Peygamberler! Temiz olan şeylerden yiyin; güzel işler yapın. Ben sizin yaptıklarınızı hakkıyla bilmekteyim.”<sup>15</sup> buyrulur helal ve temiz gıdalarla beslenilmesi gerektiğine vurgu yapılır. Ayrıca Kur'an'a göre beslenme kulluğun bir parçasıdır. Bu bakımdan insan, rızık/gıdaların Allah'ın bir lütfu/ihsanı sonucu olduğunu unutmamalı, temiz ve helal olan gıdalarla yetinerek pis ve haram olanlardan sakınmalı ve israfa düşmemelidir.

Beslenmenin kişilik üzerine bir etkisinin olup olmadığı, modern psikolojinin cevap aradığı konulardan biridir. Yapılan araştırmalar neticesinde elde edilen en önemli bulgulardan biri, merkezi sinir sisteminin sadece genetik belirleyiciler tarafından değil, aynı zamanda çevresel faktörler tarafından inşa edildiğidir. Hiç şüphesiz çevresel faktörlerden biri olan beslenme, genetik yapıyı etkileyen ve beyin gelişimini belirleyen bir etken olarak değerlendirilmektedir.<sup>16</sup> Dolayısıyla alınan besinler, bireyin vücut gelişimi yanında, beyin gelişimine ve dolaylı olarak da kişilik gelişimine etki etmektedir.

Gıdaların ve beslenme alışkanlıklarının kişiliği etkileyen ve şekillendiren faktörlerden biri olduğu hususunda en dikkat çekici tespitler büyük mütefekkir İbn Haldun'a aittir. O, besinler ve kişilik gelişimi arasındaki ilişkiyi şöyle temellendirir; Refah ve bolluk, genellikle zihin performansı ve ahlak üzerinde olumsuz; az yemek ve zor ekonomik şartlar da olumlu bir yönde etkilemektedir. Düşünürümüze göre; “Çok fazla ve karışık gıda almak, vücutta kötü kokulara ve artıklara neden olur. Bunun sonucunda vücut dengesiz olarak gelişir ve şişmanlıktan dolayı renk ve şekil çirkin görülür. Aynı şekilde bu gıdalardan oluşan bozulmuş ve kötü sıvıların beyne gitmesiyle aklın ve düşüncenin üzeri örtülür, neticede anlayışsızlık, gaflet ve genel olarak bütün iyi hallerden sapma baş gösterir.”<sup>17</sup>

Her türlü meyve, sebze ve ürünün bulunduğu verimli yerlerde bolluk içinde yaşayan insanların genellikle kıt anlayışlı ve kaba cisimlilikleri oldukları bilinmektedir. Çöllerde bolluktan yoksun olarak ya-

14. Maide, 5/88.

15. Mü'minûn, 23/51.

16. Fatih Gültekin, “Katkı Maddelerinin İnsan Kişiliği Üzerine Etkileri”, *El-mahl' da Kişilik Oluşumu ve Nefsin Terbiyesi Sempozyumu Bildiriler Kitabı*, Antalya, 2013, s. 84-85

17. İbn Haldun, age., s. 124

şayanların bedenleri ve ahlakları, bolluk içinde yaşayandan daha iyidir. Onların renkleri daha canlı, bedenleri daha diri, şekilleri daha mükemmel, ahlakları aşırılıktan uzak ve ilimleri anlayıp kavrama noktasında akılları daha parlak ve keskindir.<sup>18</sup>

Genel bir kanı olarak zenginliğin ve bolluğun insanı daha gelişkin, üretken ve sağlıklı kılacağı düşüncesi yaygınsa da, İbn Haldun'a göre her şeyin fazlası zarar olduğu gibi fazla bolluk, toplumun yapısını olumsuz anlamda etkileyebilir. Zira refah ve bolluk ortamı insanın arzularını iyice kışkırtır, hazcılığı ve bağımlılığı güçlendirir, ahlaki yozlaşmalara neden olur. Böylece insanın değerleri ve karakteri üzerinde menfi etkiler oluşur.<sup>19</sup>

Yine Mütefekkirimize göre az yemek tüketmek ve ölçülü beslenmek vücut için her açıdan, çok yemekten daha sağlıklıdır. Zira beden ve aklın sağlıklı ve zinde olmasında az yemenin ciddi etkisi vardır.<sup>20</sup> Hekimlerin tespitlerine göre aç kalmanın; vücudu toksin, bakteri ve virüslerden arındırmak, vücudun yağ ve protein depolarını yakmak, zararlı hücrelerin oluşmasına mani olmak, kilo dengesini sağlamak gibi faydaları bulunmaktadır.<sup>21</sup> Bu bağlamda Peygamberimizin "*Oruç tutunuz, sıhhat bulunuz*" tavsiyesi son derece manidardır.

Yenilen gıdaların miktarı ahlak ve huy üzerinde etkili olduğu gibi, İbn Haldun'a göre gıdaların türü de insanın kişiliğinin şekillenmesinde etkili olmaktadır. Düşünürümüz, deve sütü ve etiyle beslenenlerin zorluklar ve ağır yükler karşısında sabır ve tahammül gösterdiklerini bu konuya örnek olarak zikreder ve görüşlerini şöyle dile getirir: "Deve sütü ve etiyle beslenenlerin, zorluklar ve ağır yükler karşısında sabır ve tahammül gösterdiklerine şahit olunmaktadır. Bilindiği gibi böyle durumlar karşısında sabır ve tahammül sergilemek develerin bir özelliğidir. Aynı şekilde bu kişilerin bağırsakları da develerinki gibi sıhhatli ve dayanıklıdır. Başkalarına zarar veren gıdalar bunlara zarar vermez"<sup>22</sup>

Günümüzde yapılan araştırmalarda da bazı gıda maddelerinin psikolojik etkilere sahip oldukları tespit edilmiştir. Örneğin; yeterli süre ve miktarda anne sütü ile beslenen çocukların zekâlarının ve öğrenme

18. İbn Haldun, age., s. 123-124

19. Gülüşan Göcen, "İbn Haldun'un Toplum ve İnsan Yaklaşımının Günümüze Düşen İzdüşümleri; Tüketim Toplumu ve Narsist İnsan", *Toplum Bilimleri Dergisi*, c. VII, S. 14, 2013, s. 189

20. İbn Haldun, age., s. 126

21. İbrahim Kutluay, "Tıbb-ı Nebevi'de Beslenmeye Dair İlkeler", *Keşkül Dergisi*, S. 41, 2017, s. 65

22. İbn Haldun, age., s. 126

kabiliyetlerinin daha fazla geliştiği, daha aktif ve IQ seviyelerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.<sup>23</sup> Ayrıca kirazın insanı zinde tuttuğu, ruh hâline ve sosyal ilişkilere pozitif etkisinin olduğu,<sup>24</sup> fazla et yiyen insanların daha saldırgan, duyarsız ve kaba oldukları görülmüştür.<sup>25</sup>

İbn Haldun'un bu konuda verdiği bilgilerin bir kısmı eleştirilebilir. Günümüzde dengeli beslenmenin, hayvansal ürünler, tahıl, sebze ve meyvelerden oluşan ürünlerin dengeli bir şekilde tüketilmesinin, beden ve zekâ gelişimini olumlu etkilediği bilimsel gerçeklerden biri olarak kabul edilmektedir.<sup>26</sup> Dolayısıyla yetersiz beslenmenin bilişsel gelişim ve davranışlar üzerinde olumsuz etkilerinin olduğu, yetersiz beslenen bireylerin yeterli beslenenlere göre daha az sosyal, daha az dikkatli, daha fazla kaygılı ve daha negatif duygusallığa sahip oldukları tespit edilmiş; ayrıca şizofreni, şizoid kişilik bozuklukları ve anti sosyal davranışlar gibi bazı psikiyatrik hastalıklar yetersiz beslenme ile ilişkilendirilmiştir.<sup>27</sup> Kişilerin hem sağlıklı ve üretken olmaları hem de aklın, ruhen ve sosyal yönden iyi gelişmiş bir bedene sahip olmaları ancak dengeli ve sağlıklı beslenmelerinin bir sonucu olabilir. İbn Haldun, yukarıda zikredilen görüşleriyle insanın yeme alışkanlıklarına dikkat etmesi gerektiği mesajını vermeye çalıştığı anlaşılmaktadır. Zira o, insanların aşırı yemeye ve keyfe düşkünlüğünü bir sorun olarak görmekte ve bunun birtakım fiziksel, zihinsel ve ruhsal problemlere yol açtığını îmâ etmektedir. İbn Haldun'un bu tespitleri obezite ile mücadele eden çağımız insanının sağlık problemleriyle de örtüşmektedir.<sup>28</sup> Hiç şüphesiz hareketsizlik ve fazla yeme-içme, günümüzün hastalığı olan obeziteye neden olmaktadır. Yapılan araştırmalarda aşırı yeme ve şişmanlığın, insanın benlik algısı üzerinde derin hasarlar bıraktığı; Psikanalitik araştırmalarda da obezitenin, kişilik bozukluğunun psikosomatik bir belirtisi olduğu tespit edilmiştir.<sup>29</sup>

Yeme davranışının ruhsal durumla olan kuvvetli ilişkisi ve özellikle aşırı beslenmenin etik ve fizyolojik zararları dolayısıyla Hz Peygamber yeme dürtüsünün kontrol altına alınması için pek çok tavsiyede

23. Yılmaz, agm., s. 124

24. Gültekin, agm., s. 87

25. Yılmaz, agm., s. 124

26. Hacer Ev, *İbn Haldun'un Eğitim Görüşü*, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Doktora Tezi, İzmir, 2007, s. 66

27. Gültekin, agm., s. 85-86

28. Ali Kürşat Turgut, "İbn Haldun Felsefesinde Tabiat-İnsan İlişkisi", *Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2013/2, S. 31, s. 186

29. Yasin Pişgin, "Kur'an ve Sünnete Göre Beslenme ve Şahsiyet Yapısına Etkisi", *Eskiye*, 28/Bahar 2014, s. 152

bulunmuştur. Bu bağlamda Peygamberimiz bir hadis-i şerifinde “*Âdemoğlu midesinden daha şerli bir kap doldurmamıştır. Âdemoğluna belini doğrultacağı kadar lokma yeterlidir. Eğer nefsi galebe çalar ve daha fazla yemek isterse, bu durumda midesini üçe ayırsın; biri yemek, biri su, biri de rahat nefes için olsun*”<sup>30</sup> buyurarak gereğinden fazla beslenmenin sağlık açısından pek çok olumsuzluklara sebep olacağını ve beslenmede ölçülü olmak gerektiğini ifade etmiştir. Ayrıca kutsal kitabımız Kur’an, beslenme konusunda gereğinden fazla tüketimi israf olarak isimlendirerek insanlara orta yolu önermiş, yeme-içmede aşırı gidilmemesini istemiştir.<sup>31</sup> O hâlde aşırı beslenmek dinî açıdan istenmeyen bir davranış olduğu görülmektedir. İbn Haldun’un beslenmede ölçülü olma düşüncesi Kuran ve Sünnet’te ifade edilen görüşlerin bir yansıması olarak değerlendirilmek mümkündür.

#### 4-Beslenme Alışkanlığı-İbadet İlişkisi

Sözlükte “*itaat etmek, boyun eğmek, kulluk etmek, tapınmak*” gibi anlamlara gelen ibadet, dinî bir terim olarak “*İnsanın Allah’a saygı, sevgi ve itaatini göstermek, O’nun hoşnutluğunu kazanmak için ortaya koyduğu tutum ve davranışların tümü*” şeklinde tanımlanır.<sup>32</sup> “*Ben cinleri ve insanları ancak bana ibadet etsinler diye yarattım*”<sup>33</sup> ayetiyle Kur’an, insanın yaratılış gayesinin Allah’a kulluk etmek olduğunu ifade eder. Yine Kur’an’a göre insanın kulluk görevini ifa edebilmesi için Allah’ın kendisine rızık olarak verdiği nimetlerin helal ve temiz olanından yemesi-içmesi gerekir.<sup>34</sup> Dolayısıyla yaşamın kulluk, beslenmenin de yaşam için temel bir zorunluluk olduğu düşünüldüğünde yeme-içmenin ubudiyetin bir parçası olduğu söylenebilir.<sup>35</sup>

Beslenme alışkanlığı insanın dinî hayatını etkileyen faktörlerden biridir. İbn Haldun’a göre çok yemek yemenin din ve ibadetler konusunda da olumsuz etkileri vardır. Lüks içinde yaşamayıp kendilerini zevklerden ve lezzetli şeylerden uzak tutanlar, bolluk ve lüks içinde yaşayanlara göre daha dindar ve ibadetlere daha düşkünlüdürler. Bu konuda İbn Haldun’un ifadeleri şöyledir; “*Çok fazla et, birbirinden farklı ve abartılı gıdalar ile kepeksiz buğday ekmeği yemeleriyle bağlantılı*

30. Tirmizi, Zühd 47; İbn Mace, Et’ime 50

31. “...yiyin, için, fakat istafetmeyin; Allah israf edenleri sevmez.”Araf 7/31

32. Mustafa Sinanoğlu, “İbadet”, *DİA*, c. XIX, İstanbul, 1999, s. 233

33. Zariyat 51/56

34. Nahl 16/144; Mülk 67/15

35. Yasin Pişgin, “İslam’da Beslenme ve Şahsiyet İlişkisi”, *Elmalı’da Kişilik Oluşumu ve Nefsin Terbiyesi Sempozyumu Bildiriler Kitabı*, Antalya, 2013, s. 71



olarak kalplerinin katı ve gafil olmasından dolayı, şehirlerde ibadetlere düşkün insanlar azdır. Âbidler daha çok darlık içindeki bedevilerden çıkar.”<sup>36</sup> İbn Haldun’un bu ifadelerinden, beslenmenin sadece basit ve sıradan bir biyolojik faaliyet olmadığı, aynı zamanda insanın hem karakter ve kişiliğini, hem de ibadet hayatını etkileyecek kadar manevi derinliği olan psikolojik bir faaliyet olduğu anlaşılmaktadır.

İbn Haldun’a göre bedeviler, hadarilerden<sup>37</sup> daha dindar, ibadetlerine daha bağlı, dünyaya daha az düşkün olur. Bunun sebebi, bedevilerin fitratlarının bozulmaması, ilk fitratları üzere olmaya devam etmeleridir. Lüks hayat ve aşırı tüketim/beslenme, kötü alışkanlıkları ve çirkin ahlaki davranışları beraberinde getirmekte, insanın doğasını/fitratını bozmaktadır. Bu bağlamda aşırı tüketime ve israfa odaklanan, yaşam alışkanlıklarının devamı için manevi değerlerden taviz veren şehir insanı Mütefekkirimiz tarafından eleştirildiği görülmektedir.<sup>38</sup>

Günümüzde de İbn Haldun’un düşüncesine paralel olarak sanayileşmiş ve şehirleşmiş ülkelerde ekonomik kalkınma ile birlikte dindarlığın zayıfladığı görülmüştür.<sup>39</sup> Köktaş tarafından yapılan çalışmada sosyo-ekonomik durum yükseldikçe dindarlıkta belirgin bir azalmanın olduğu; ekonomik gelişmişlik düzeyindeki yükselme, sekülerleşme eğilimlerini de beraberinde getirdiği tespit edilmiştir.<sup>40</sup> Yine Yapıcı’nın araştırma sonucuna göre, ekonomik durumları itibariyle alt ve orta düzeyde olanların, üst gelir düzeyde olanlara nispetle Allah’ın varlığını daha çok hissettikleri, daha çok dua ettikleri, ramazan ayında düzenli olarak oruç tuttukları ve dine daha fazla önem verme eğiliminde oldukları görülmüştür.<sup>41</sup> Sonuç olarak yapılan araştırmalar, bize sosyo-ekonomik durumun dinî yaşayış üzerinde etkili bir faktör olduğunu göstermektedir. Kişilerin gelir durumu ve bununla paralel olarak sürdürdükleri yaşam tarzı, onların fikir dünyalarını ve olaylara bakış açılarını etkilediği gibi dindarlıklarını da etkilemektedir. Lüks ve israfın artmasıyla insanın refah ve bolluğa olan bağımlılığı, manevi değerlerin aşınmasına, ibadet ve dinî hayata bağlılığın azalmasına yol açtığı söylenebilir.<sup>42</sup>

36. İbn Haldun, age., s. 124

37. Yerleşik hayata geçen, şehirli

38. İbn Haldun, age., s. 163

39. İzzet Er, Din (Din Bilimleri/Din Sos.), *DİA*, c. IX, İstanbul 1994, s. 346

40. Emin Köktaş, Türkiye’de Dini Hayat, İşaret Yayınları, İstanbul, 1993, s. 136, 214

41. Asım Yapıcı, *Ruh Sağlığı ve Din*, Karahan Kitabevi, Adana, 2007, s. 308

42. Ayrıntılı bilgi için bkz. Göcen, agm., s. 175-194

Tasavvuf düşüncesinde nefsi eğitmek için uygulanan riyazet yönteminin en önemli unsurlarından biri olan az yemek, manevi ilerlemenin bir aracı olarak görülmüştür.<sup>43</sup> Nefsin hayra yönelme gücünün yanı sıra bireyi şehvi işlere doğru sevk eden arzu ve dürtüleri de vardır. Nefisteki kötü arzu ve dürtüleri harekete geçiren en önemli kaynak ise aşırı beslenmedir. Bu duygunun denetlenmesi insanı olumsuz şahsiyet özelliklerinden arındırır ve olumlu şahsiyet özelliklerine yöneltir. Meşhur mutasavvıf ve düşünürlerimizden olan Erzurumlu İbrahim Hakkı da, İbn Haldun'un görüşlerine paralel olarak çok yemek yiyen kimsenin ibadetten zevk alamayacağını, çok yemek yemenin bedene ağırlık ve uyku verdiğinden dolayı böyle kimselerin Allah'a itaatten uzaklaşarak, ibadetlerinin azalacağını ifade eder. Yine ona göre; İbadet için kuvvet ve zindelik gerektiğinden, bu durum ancak az yemek ve nefisle cihat etmekle mümkün olabilir."<sup>44</sup> Sonuç olarak mutasavvıflara göre az yemek, ibadette devamlılığı sağlamakta, çok yemek ise, insanın dinî iradesinin gevşemesine ve uhrevî yönelişini kaybetmesine neden olmaktadır. Mutasavvıflar gibi İbn Haldun da aşırı beslenmeyi, manevi ilerlemenin ve ibadetlerin önündeki en büyük engellerden biri olarak görmektedir.

### 5-Sonuç

Yeme-içme insan hayatının temel unsurlarından biridir. İbn Haldun'a göre beslenme alışkanlığı kişiliği etkilemekte ve şekillendirmektedir. O, besinler ve kişilik gelişimi arasındaki ilişkiyi; "Refah ve bollukla birlikte aşırı beslenme, genellikle zihin performansı ve ahlak üzerinde olumsuz; az yemek ve zor ekonomik şartlar da olumlu bir etkiye neden olmaktadır" şeklinde temellendirir. Yine Mütefekkirimize göre az yemek ve ölçülü beslenmek vücut için her açıdan, çok yemekten daha sağlıklıdır. Zira beden ve aklın sağlıklı ve zinde olmasında az yemenin ciddi etkisi vardır. Yenilen gıdaların miktarı ahlak ve huy üzerinde etkili olduğu gibi, İbn Haldun'a göre gıdaların türü de insanın kişiliğinin şekillenmesinde etkili olmaktadır. Ayrıca beslenme alışkanlığı insanın dinî hayatını etkileyen faktörlerden biridir. Sonuç olarak İbn Haldun'a göre yeme duygusunun terbiyesi ile insan şahsiyeti arasında

43. Süleyman Uludağ, "Riyazet", *DİA*, c. XXXV, İstanbul, 2008, s. 143-144; Öncel Demirdaş, "Riyazet Eğitimi İle Gerçekleşen Manevi Olgunluk", *Dinbilimleri Akademik Araştırmalara Dergisi*, c. 11, S. 1, 2011, s. 81-83

44. İbrahim Hakkı Erzurumî, *Marifetnâme*, sad. Turgut Ulusoy, 8. baskı, İstanbul, s. 93-95; Ayrıca bkz. Vahit Göktaş, "Modern İnsanın Bir İhtiyacı Olarak Riyazet ve Erzurumlu İbrahim Hakkı'nın Riyazetle İlgili Görüşleri", *Ekev Akademi Dergisi*, Yıl. 16, S. 50, Kış 2012, s. 47-55

güçlü bir ilişki vardır. Ayrıca nefsanî duyguları ıslah etmenin yolu da az yemekten geçmektedir.

#### KAYNAKÇA

- Armaner, Neda; “*Şahsiyet Terbiyesinde Dini Kültürün Rolü*”, Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, c. XXI, 1976.
- Aşçı, Metin; “*Türkiye’deki İlköğretim Programına Yeni Bir Bakış Açısı: Karakter Eğitimi Program Tasarısı*”, Celal Bayar Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, c. 1, S. 2, 2011.
- Aydın, Ali Rıza; “*Çocuğun Dini Kişiliğinin Gelişmesinde Ailenin Rolü*”, Ekev Akademi Dergisi, Yıl. 7, S. 15, Bahar 2003
- Aytekin Demircioğlu; “*İbn Haldun’da İnsan Tasavvurunun Eğitime Yansımaları*”, Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi, c. 1, S. 4, 2012.
- Demirdaş, Öncel; “*Riyazet Eğitimi İle Gerçekleşen Manevi Olgunluk*”, Dinbilimleri Akademik Araştırmalara Dergisi, c. 11, S. 1, 2011.
- Demirel, Özcan; *Eğitim Sözlüğü*, Pegem Akademi Yayıncılık, Ankara 2005.
- Er, İzzet; *Din (Din Bilimleri/Din Sosyolojisi)*, DİA, c. IX, İstanbul, 1994.
- Ev, Hacer; *İbn Haldun’un Eğitim Görüşü*, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Doktora Tezi, İzmir, 2007.
- Erzurumî, İbrahim Hakkı; *Marifetnâme*, sad. Turgut Ulusoy, 8. baskı, İstanbul.
- Göcen, Gülşan; “*İbn Haldun’un Toplum ve İnsan Yaklaşımının Günümüze Düşen İzdüşümleri; Tüketim Toplumu ve Narsist İnsan*”, Toplum Bilimleri Dergisi, c. VII, S. 14, 2013.
- Göktaş, Vahit; “*Modern İnsanın Bir İhtiyacı Olarak Riyazet ve Erzurumlu İbrahim Hakkı’nın Riyazetle İlgili Görüşleri*”, Ekev Akademi Dergisi, Yıl. 16, S. 50, Kış 2012.
- Görgün, Tahsin, “*Mukaddime*”, DİA, c. 31, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, İstanbul, 2006.
- Gültekin, Fatih; “*Katkı maddelerinin İnsan Kişiliği Üzerine Etkileri*”, Elmalı’da Kişilik Oluşumu ve Nefsin Terbiyesi Sempozyumu Bildiriler Kitabı, Antalya, 2013, s. 84-85
- Hökekleli, Hayati; “*Dini Kişiliğin Kuruluşunda İradenin Rolü*”, Diyanet İlmi Dergi, c. 21, S. 2, 1985
- İbn Haldun, *Mukaddime*; (çev. Halil Kendir), c. I, Yeni Şafak Kültür Armağanı, Ankara, 2004.
- İzmirli, İsmail Hakkı; *İslam’da Felsefe Akımları*, Kitabevi, İstanbul, 1995
- Köktaş, Emin; *Türkiye’de Dini Hayat*, İşaret Yayınları, İstanbul, 1993.
- Köylü, Mustafa; “*İbn Haldun*”, *Klasik İslam Eğitimi*, Edt. Mustafa Köylü-Ahmet Koç, Rağbet Yayınları, İstanbul, 2016
- Kutluay, İbrahim; “*Tıbb-ı Nebevi’de Beslenmeye Dair İlkeler*”, Keşkül Dergisi, S. 41, 2017
- Mehmedoğlu, Ali Ulvi; *Kişilik ve Din*, Dem Yayınları, İstanbul, 2004
- Merdal, T. Kutluay; *Türkiye’ye Özgü Beslenme Rehberi*, Ankara 2004, s. 9
- Pişkin, Yasin; “*İslam’da Beslenme ve Şahsiyet İlişkisi*”, Elmalı’da Kişilik Oluşumu ve Nefsin Terbiyesi Sempozyumu Bildiriler Kitabı, Antalya, 2013
- \_\_\_\_\_, “*Kur’an ve Sünnete Göre Beslenme ve Şahsiyet Yapısına Etkisi*”, Eskişeni, 28/Bahar 2014
- Selçuk; *Eğitim Psikolojisi*, Pegem Yayınları, Ankara, 1996.

MUSTAFA BAYAR

- Seyhan, Beyazıt Yaşar; *Dindarlık ve Kişilik Açısından Sabır*, Emin Yayınları, Bursa, 2016.
- Sinanoğlu, Mustafa; “*İbadet*”, *DİA*, c. XIX, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, İstanbul, 1999
- Turgut, Ali Kürşat; “*İbn Haldun Felsefesinde Tabiat-İnsan İlişkisi*”, Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 2013/2, S. 31
- Uludağ, Süleyman; *İbn Haldun*, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, Ankara, 1993.
- \_\_\_\_\_, “*İbn Haldun*”, *DİA*, c. 19, İstanbul, 1999.
- \_\_\_\_\_, “*Riyazet*”, *DİA*, c. XXXV, Türkiye Diyanet Vakfı Yay. İstanbul, 2008.
- Yapıcı, Asım; *Ruh Sağlığı ve Din*, Karahan Kitabevi, Adana, 2007.
- Yılmaz, Suat; “*Sağlıklı Beslenme ve Kişilik Oluşumu Üzerindeki Etkileri*”, Elmalı’da Kişilik Oluşumu ve Nefsin Terbiyesi Sempozyumu Bildiriler Kitabı, Antalya, 2013.