



DİN KÜLTÜRÜ VE AHLAK BİLGİSİ

10. SINIF

4. ÜNİTE: AHLAKİ TUTUM ve DAVRANIŞLAR

TUTUM VE DAVRANIŞLARDA ÖLÇÜLÜ OLMAK

Neler Öğreneceğiz?

- Ölçü kavramının tanımı
- Tutum ve davranışlarda ölçülü olmak neyi ifade eder
- Kur'an-ı Kerim'den ölçülü ve dengeli olmaya dair ayetler
- Hz. Peygamber'in (s.a.v.) hayatından ölçülü davranmaya dair örnekler

Tutum Ve Davranışlarda Ölçülü Olmak

- Tutum ve davranışlarda olgunluğa ulaşmaya **erdem** denir.
- **Erdemli** olmak **ölçülü** olmaktır.
- Ölçülü olmak, dengeli hareket etmek ve aynı zamanda tutum ve davranışta **aşırı**lıktan **uzak** durmaktır.



- Yüce Allah her şeyi bir **ölçüye** göre düzenlemiştir.
- Kur'an-ı Kerim'de Yüce Allah'ın (c.c.) evrende bir **denge** kurduğu ve bu dengenin bozulmaması gerektiği belirtilir.





Rabbimiz buyuruyor ki:

**“... O, dengeyi koydu,
sakın dengeyi bozmayın.
Adaletle hareket edin ve
ölçüyü bozmayın.”**

(Rahmân suresi, 8-9. ayetler.)

Yüce Allah (c.c.) İslam'ı dosdoğru yol, Müslümanları da
“**dengeli bir ümmet**” kıldığını haber vermiştir.

“***...Sizi dengeli (vasat) bir ümmet yaptık...***”

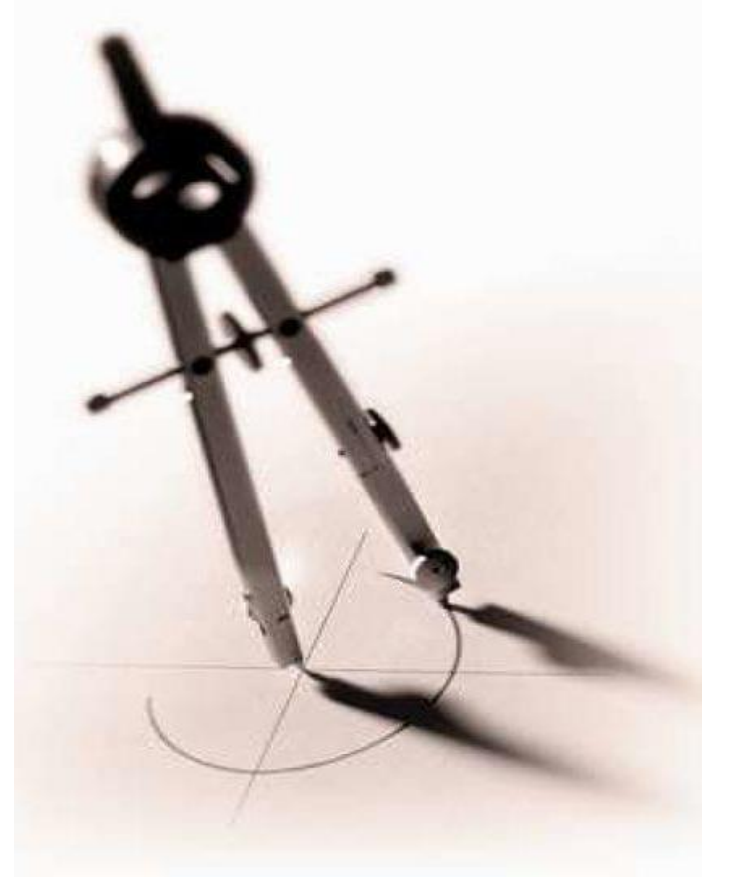
(Bakara suresi, 143. ayet.)



Dengeli ümmet;

inancında, ibadetinde, ahlakında, her türlü tutum ve davranışında doğruluk, dürüstlük ve adalet çizgisinde kalmayı başaran; **sağduyulu, ölçülü, insafı ve uyumlu** bir toplum anlamına gelir.

- **Ölçülü olmak** aynı zamanda doğru yolu bulmak; bir işi ne eksik ne fazla, kararınca yapmaktır.
- Arapçada bu **adalet** ile aynı kökten gelen "**itidal**" kavramıyla ifade edilir.
- Tüm **bilge insanlar** hayatlarında itidali, **orta yolu** tutturtmayı hedeflemişlerdir.



- Ölçülü olmanın en güzel örnekleri **peygamberlerdir**.
- Onların hayatları insani **faziletlerle** doludur.
- Ölçülü yaşamışlar ve çevrelerine de bunu tavsiye etmişlerdir.



Rabbimiz buyuruyor ki:

(Şuayb kavmine şöyle dedi): "...Ölçüyü tartıyı tam yapın, insanların mallarının değerini düşürmeyin, düzene sokulduktan sonra yeryüzünde bozgunculuk yapmayın. Eğer inananlar iseniz bunlar sizin için daha hayırlıdır." (A'râf suresi, 85. ayet.)

(Lokman oğluna şöyle nasihat etti): "Yürüyüşünde ölçülü ol, sesini yükseltme..." (Lokmân suresi, 19. ayet.)

- Peygamberimiz Hz. Muhammed'in (s.a.v.) hayatı da son derece ölçülüdür ve bizim için en **güzel örnektir**.
- Kur'an ahlakıyla hareket eden Peygamberimiz **dünya ve ahiret dengesini** gözetmiştir.
- Kulluğunda, alışverişinde, aile yaşantısında, savaşta ve barışta her zaman ölçülü hareket etmiştir.





- Hangi alanda olursa olsun aşırılığın her türlü kötüdür.
- Yüce Allah İslam'dan önceki din mensuplarını dinlerinde aşırılığa gitmemeleri konusunda uyarmıştır.
- Tevhid inancından sapmak, şirki benimsemek, insanları ilah edinmek gibi tutumlar İslam'a göre birer aşırılık örneğidir.


- Müslüman maddi imkanları kullanırken de ölçülü olmalıdır, **cimrilik** yapmamalı ayrıca harcamalarında **savurgan** da olmamalıdır.
- Nimetlerin **şükürü** onları yerli yerinde kullanmakla olur.
- İnsan, harcamalarında ölçülü olmadığı zaman başkalarına **muhtaç** ve **çaresiz** hale gelir.

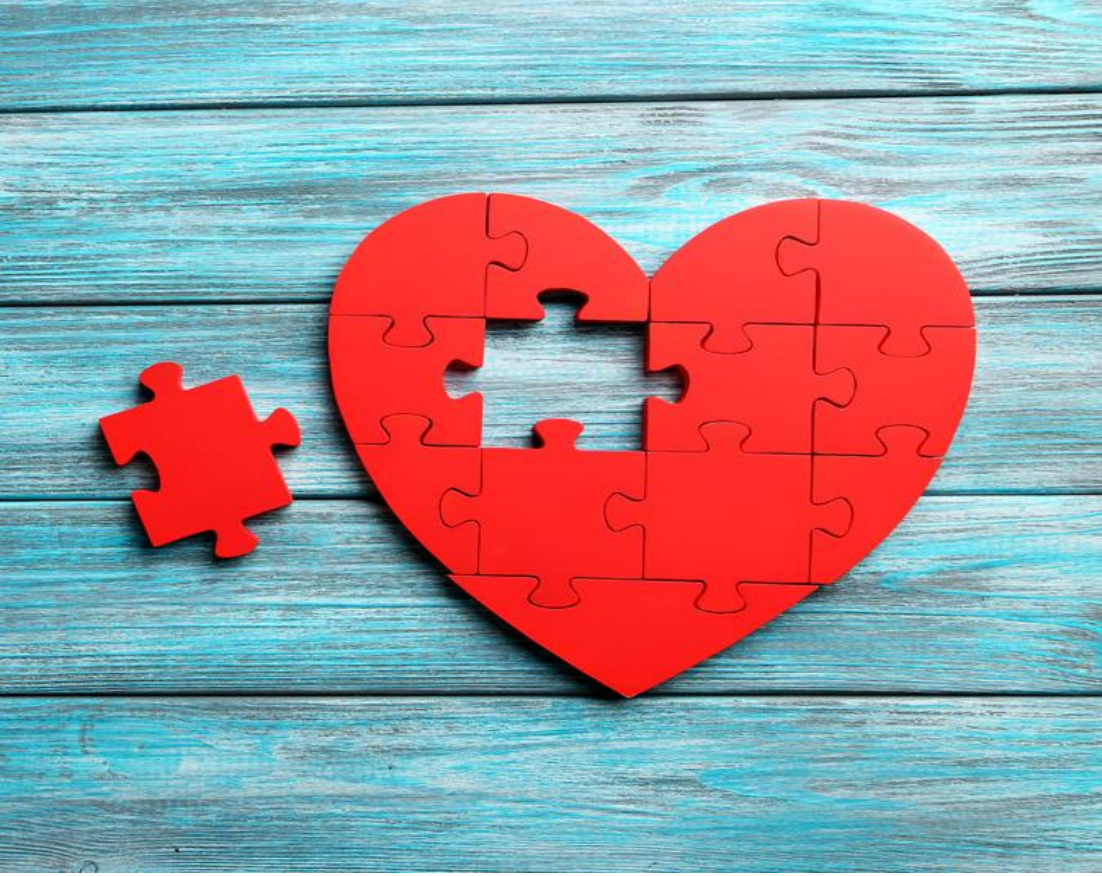
Rabbimiz buyuruyor ki:

“Eli sıkı olma, büsbütün eli açık da olma. Sonra kınanır ve çaresiz kalırsın.”

(İsrâ suresi, 29. ayet.)



- 
- İnsan, duygularında da **ölçülü** olmalıdır.
 - **Ölçülü duygular** ölçülü davranışları ortaya çıkarır.
 - Duygular kontrol edilmeli ve **aşırı tepkilerden** uzak durulmalıdır.
 - Olaylar karşısında duygusuz olmak da doğru değildir. İkisi arasında ölçülü ve dengeli bir yol tutturulmalıdır.



Peygamberimiz (s.a.v.)
buyuruyor ki:

**“Dostunu severken ölçülü sev,
zira günün birinde düşmanın
olabilir. Düşmanına da ölçülü
bir şekilde buğzet, çünkü
günün birinde dostun olabilir.”**

(Tirmizî, Birr, 60.)

- Ölçülü olunması gereken bir başka konu da **beslenmedir**.
- Beslenme insan **sağlığı** ve **yaşam** kalitesini etkilediği gibi Müslümanın **Rabbiyle** olan ilişkilerini de etkiler.
- Hz. Peygamber (s.a.v.) aşırı gıda tüketiminden kaçınılmasını öğütlemiş, insanlara **ölçülü beslenmeyi** tavsiye etmiştir.



Peygamberimiz (s.a.v.) buyuruyor ki:

“İnsanoğlu mideden daha kötü bir kap doldurmamıştır. Halbuki birkaç lokma insanın belini doğrultmasına yeter. Eğer mutlaka dolduracaksa (midesinin) üçte birini yemeğe, üçte birini içeceğe ayırsın ve diğer üçte birini de nefes alıp vermek için boş bıraksın.”

(Tirmizî, Zühd, 47.)



- Mutlu olmak herkesin isteğidir.
- Tutum ve davranışlarda ölçülü olmak insanı erdeme; erdem de mutluluğa götürür.
- Bunun yolu aşırılıklardan uzak durmak ve ölçülü bir hayat sürdürmekten geçer.



1. Beslenme insan sağlığı ve yaşam kalitesini etkilediği gibi Müslümanın Rabbiyle olan ilişkilerini de etkiler. Hz. Peygamber aşırı beslenmeden kaçınılmasını öğütlemiş, insanlara ölçülü beslenmeyi tavsiye etmiştir: “İnsanoğlu mideden daha kötü bir kap doldurmamıştır. Hâlbuki birkaç lokma insanın belini doğrultmasına yeter. Eğer mutlaka dolduracaksa (midesinin) üçte birini yemeğe, üçte birini içeceğe ayırsın ve diğer üçte birini de nefes alıp vermek için boş bıraksın.” (Tirmizî, Zühd, 47.)

Bu hadiste asıl vurgulanmak istenen aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Birkaç lokma ile yetinmenin gerekliliği
- B) Aşırı yemenin günaha sebep olabileceği
- C) Beslenmenin sağlık üzerindeki etkisi
- D) Dengeli beslenmenin önemi
- E) Beslenmede midenin üç kısma ayrılması

2. Yüce Allah, Hz. Muhammed'i (s.a.v.) "en güzel örnek" diye nitelemiş ve Müslümanların hayatta onu rehber edinmelerini istemiştir. Kur'an ahlakıyla hareket eden Hz. Muhammed (s.a.v.) dünya ve ahiret dengesini gözetmiştir.

Bu parçada altı çizili sözle asıl anlatılmak istenen aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Müslümanların Hz. Muhammed'i (s.a.v.) örnek almaları gerektiği
- B) Hz. Muhammed'in (s.a.v.) her zaman ölçülü hareket ettiği
- C) Hz. Muhammed'in (s.a.v.) her konuda çekimser davrandığı
- D) Hz. Muhammed'in (s.a.v.) her zaman iyimser davrandığı
- E) Hz. Muhammed'in (s.a.v.) dünyadan çok ahireti önemseydiği

Neler Öğrendik?

- Tutum ve davranışlarda ölçülü olmak insanın dünya ve ahiret mutluluğunu sağlamak açısından önemlidir.
- Ölçülü olmak erdemli olmayı sağlar.
- Kur'an-ı Kerim'de Hz. Peygamber'in (s.a.v.) sünnetine baktığımızda her türlü aşırılığın yasaklandığını görürüz.
- Dengeli olmak; inancında, ibadetinde, ahlakında, her türlü tutum ve davranışında doğruluk, dürüstlük ve adalet çizgisinde kalmayı başarmak; sağduyulu, ölçülü, insafli ve uyumlu olmak demektir.

Hazırlayan
Halime KARAMAN