

Hız. Peygamberin Sünnetinde Yeme ve İçme Adâbı

Doç.Dr. Sadık Cihan

Sosyal hayatta sürekli değişiklikler meydana gelmektedir. Bu değişikliklerle birlikte, İslâmi adâbın devam edip etmediği hususunun tesbiti gerekmektedir. Çünkü cemiyetin huzurlu, ahenkli ve birbirine karşı sevgi ve saygı içerisinde yaşayabilmesi buna bağlıdır. Cemiyetimizde İslâmi adâbın zayıfladığı ve bazı kısımlarda yok olmak üzere olduğu görülmektedir. Hatta İslâmi hayat yaşadığını iddia edenlerde de aynı durumla karşılaşmaktadır.

İslâmi adâbdaki zayıflama müslümanlar arasında bağların ve sevginin azalmasına ve hatta kopmasına sebep olmaktadır. Bunun neticesinde cemiyette birlik ve beraberlik kaybolmaktadır. Arzulanan birliği kurmak Hz. Peygamberin yaşayışını örnek almakla mümkündür. Bu sebepten, Hz. Peygamberin edeplerinden biri olan yeme ve içme ile ilgili hal ve hareketlerini kısaca izâh etmeyi gerekli gördük.

İslâmda yeme ve içme deyince ne anlaşılır? Bunun cevabını Kur'an-ı Kerim'in şu ifâdesinde bulmak mümkündür: (Ey insanlar yeryüzünde ki şeylerden helâl ve temiz olmak şartıyla yeyin, şeytanın izini takib etmeyin. Çünkü o, hakikaten size apaçık bir düşmandır). (1)

Nimetlerin temizini yemeyi ve yemede aşırı gitmeyip orta yolun tutulması gerekli-olduğunada (Ey iman edenler Allah'ın size helâl kıldığı nimetlerin temiz ve hoşlarını kendinize haram etmeyin, aşırıda gitmeyin. Çünkü Allah aşırı gidenleri sevmez), (2) (Allah'ın size rızık olarak verdiği nimetlerden helâl ve hoş olarak yeyin. Hemde kendisine iman etmiş bulunduğunuz Allah'tan korkun), (3) (Artık Allah'ın size rızık verdiği şeylerden helâl ve pak olarak yeyinde Allah'ın nimetlerine şükredin, eğer Ona ibadet edecekseniz) (4) ayetleri göstermektedir.

Temiz rızık yemenin ilk esası, İslâmın gösterdiği meşru kazanç yolları vasıtasıyla elde edilen helâl kazancın olmasıdır. Yoksa gayri meşru yollardan ka-

1- Sure. 2 (Bakara), A. 168.

2- Sure. 5 (el-Maide), A. 87.

3- Sure. 5 (el-Maide), A. 88.

4- Sure. 16 (Nahl), A. 114.

zanılan haram şeyin yenmesi değildir. Helâl rızık yerken de israfa kaçmamalı ve orta yol tutulmalıdır.

Helâl ve haramın ne olduğu Kur'anı Kerim ve hadislerde belirtilmiştir. Bunların arasında şüpheli şeyler vardır ki bunlardan bir müslümanın kaçınması gereklidir. Bu hususa Hz. Peygamber şöyle işâret etmiştir. "Helâl açıktır, haram açıktır. bu ikisi arasında şüpheli şeyler vardır. Fakat insanların çoğu bunları bilmez. Kim şüpheli şeylerden sakınırsa dinini ırzını korumuş olur..." (5)

Yemeğe Başlamadan, Yemek Yerken ve Sonunda Yapılması Gereken Hususlar

Yemeğe ve içmeye başlamadan önce elleri yıkamalı ve bitirdikten sonra da yıkamalıdır. Yemek esnasında çatal ve kaşık kullanılsa dahi, sofrada muhakkak elin temas edeceği bir madde-ekmek, meyva v.s.- bulunacağı için yine bu adâba riâyet edilmelidir. Bir hadiste şöyle denilmiştir: "Selman diyorki: Yemeğin bereketinin yemekten sonra olduğunu Tevrat'ta okudum. Bunu Nebiye söyledim. Resullah: Yemeğin bereketi yemekten evvel ve sonra (elleri) yıkamaktır" dedi. (6)

Hadisten anlaşlan, hangi durumlarda olursa olsun ellerin yıkanmasının gerekli olduğudur. Buda "Yemeğin bereketi" ifâdesiyle belirtilmiştir.

Aksi ise -Ellerin yıkanmaması- bereketin yok olmasına sebebiyet verir. Hz. Peygamber ayrıca aynı ifâdeyle ümmetinin nimete değer vermesini istemiştir. Aynı zamanda temizliğin İslâmiyetin belli başlı unsurlarından biri olduğuna da temas etmektedir.

Hayrın ve bereketin olacağına Enes'ten rivâyet edilen hadiste ayrıca işâret edilmektedir: "Kim evindeki hayrı, Allah'ın çoğaltmasını isterse yemek hazır olduğu zaman, kaldırdığı zaman abdest alsın." (7)

Yemeğe başlarken, Allah'ın ismini zikrederek başlamalıdır. Hatta Hz. Peygamber "Besmele" çekmeden önce şöyle der, sonra çekerti. Abdullah b. Amr b. As'tan rivâyet edilen hadiste: "Nebi Yemeğe yaklaştığı zaman: Allah'ım, bize rızık olarak verdiğin şeyi bizim için mübarek kıl, bizi (Cehennem) ateşinden koru, Bismillah derdi; denilmiştir. (8) Başında unutulsa bile hatırlandığı zaman söylenmelidir. Zira hadiste "Eğer sizden biriniz yemek yerse Allah'ın ismini zikretsin. Allah'ın ismini evvelinde zikretmeyi unutursa, Allah'ın ismini evvelinde ve sonunda desin" şeklinde belirtilmiştir. (9) Bu meselenin ehemmiyetine binaen farklı

5- İbn Hacer el-Askalâni, Bulugu'l-Meram, Kahire, 1351 h, s. 186, (Hadis nr. 1).

6- Zekiyüddin Abdulazim el-Munziri, et-Tergıb ve't-Terhıb, Beyrut 1388/1968, üçüncü baskı, III, 150; Süneni Tirmizi, (Tahkık eden: Ahmed Muhammed Şakir), 1356/1937, Birinci baskı, IV, 282.

7- Süneni İbn Mace, (Tahkık eden: Muhammed Fuad Adulbaki) 1372/1952, 11, 1085.

8- Muhyüddin Nevevi, el-Ezkâr, Beyrut-Dımaşk, 1971, s. 205.

9- Süneni Tirmizi, IV, 288; Muhyüddin Nevevi, Riyazüssalihin, (Terceme edenler: H. Hüsni Erdem ve Kıvamuddin Burslan), Ankara, 1949, II, 109.

birkaç rivâyeti zikredelim. Ambr ibn Ebi Seleme diyorki: "Ben yemek yerken Nebi bana Allah Azze ve Celle nin ismini söyle, dedi." (10).

"Resulullah birgün otururken yanında birisi yemek yiyordu. Besmele çekme mişti. Yemeği bitirdi, ancak bir lokması kalmıştı. Onu ağzına atarken "Evvelinde ve sonunda Bismillah olsun" dedi. Bunun üzerine Resulullah güldü ve sonra; Şeytan durmadan bununla beraber yiyordu, yemek yiyen Allah'ın adını zikredince şeytan yediğini kustu dedi." (11)

Besmele ile başlamanın bereketi artıracakını şu hadis göstermektedir: "Resulullah eshabından altı kişiyle yemek yiyordu. Bir arabi gelerek iki lokma ile yemeği bitirdi. Allah'ın Resulü "Bismillah" demiş olsaydı hepimize yetecekti, buyurdular" (12)

Allah'ı anarak yemek insanlık ve kulluk şîârıdır. Bu kadar nimetler karşısında insanın susması ve vereni hatırlamaması gerçekten acı bir şeydir. Cemiyetimizde bu susmanın gün geçtikçe belirgin hale gelmesi insan ruhunun katılaştığını ve sosyal hayatın bozulmaya başladığını gösteren amillerden birisidir. Halbuki medeni olarak tavsif ettiğimiz milletlerin dahi yemeklerinin önünde ve sonunda Allah'a dua ettikleri, çeşitli vesilelerle müşâhede ettiğimiz şeylerden biridir.

Sağ elle yemeli ve içmelidir. Sol elle yenilir ve içilirse, bu durum hadiste şeytanın hareketi olarak tavsif edilmiştir: "Sizden biriniz sağ ile yesin, sağ ile içsin, sağ ile alsın, sağ ile versin. Zira şeytan solu ile yer, solu ile içer, solu ile verir, solu ile alır." (13)

Sofrada büyük olan önce yemeğe başlamalıdır. Bu dini olduğu kadar, gelenek ve göreneklerimizde de yer etmiş hususlardandır. Büyük önde gider küçük onu takib eder. Büyük oturmayınca küçük oturmaz. Büyük konuşurken küçük büyüğün sözünü kesmez gibi şeyler bu neviden olanlardır. Ashabta Hz. Peygamber başlamadan önce, ellerini yemeğe uzatmazlardı. Huzeyfeden rivâyet edilen hadiste "Resulullah ile beraber bir sofrada bulunduğumuzda Peygamber başlamadan önce elimizi uzatmazdık. Günün birinde Peygamberle bir sofrada bulunurken bir cariye atılırcasına geldi ve Peygamberden evvel yemeğe el uzattı. Resulullah onun

10- Süneni İbn Mace, II, 1087.-Yemeğe başlarken edfal olan "Bismillahirrahmanirrahim" demektir.

Eğer "Bismillah" denirse kafidir, sünnet hasıl olmuş olur. Yemek yiyenlerden her birinin söylemesi daha iyidir, fakat bir kişi söylese dahi diğerleri içinde kafidir. (Bkz. Nevevi, el-Ezkâr, s. 207).

11- Riyazüssalıhın, II, 111

12- Ebu İsa Muhammed Tirmizi, Şemâilu's-Şerif, (Terceme ve şerheden: Hüsameddin Nakşibendi), Hilâl Yayınları, ikinci baskı, s. 224; Riyazüssalıhın, II,112; Süneni Darimi, Beyrut (tarihsiz), II, 92-Hadis farklı rivayet edilmiştir.

13- Sahihü Müslim, 1374/1955, birinci baskı, III, 1598; Süneni İbn Mace, II, 1087; Malik b. Enes, el-Muvatta, (Tahkik eden: M. Fuad Adulbaki). II, 922-23.

elini tuttu. Sonra arkasından aynı-süratle bedevi bir arap geldi. Resulullah onun-
da elini tuttu ve "üzerinde Allah'ın ismi zikredilmeyen yemeği şeytan benim-
ser..." dedi denilmiştir (14).

Yemeğe başladıktan sonra -beraber yeniyorsa- önden yemelidir. Başkaları-
nın önüne el veya kaşığı uzatmak hem başkasının hakkına tevaccüz olur ve hemde
sıhhat yönünden mahzurludur. Bu hususa aşağıdaki hadisler işâret etmektedir:
"Ben Peygamberin evinde bir çocuktum. Yemek yerken elim kabın her tarafına
uzanırdı. Bunun üzerine Peygamber Efendimiz, "Oğlum besmele çek, sağ elinle
ve kendi önünden ye" demiştir. (15)

Yemeğin ortasından değil, kabın kenarından başlayarak ortasına doğru ye-
melidir. Herkes yemeğin ortasından yiyecek olursa insani bir takım hislerin
-tüksinme vs.- uyanmasına sebep olur. Bunun neticesinde yemekteki ahenk bozula-
bilir. İbn Abbas'tan rivâyet edilen hadis buna temas etmektedir: "Bereket ye-
meğin ortasına iner, bunun için kabın kenarından yeyin, ortasından yemeyin".
(16)

İster beraber, isterse ayrı ayrı tabaklarda yensin tabakta yemek bırakılmama-
lıdır. Ümmü Asımdan riâyet edilen hadiste şöyle denilmektedir: "Resulullah'ın
mevlası Nubeşe tabakta yemek yerken yanımıza girdi. Ve Nebi'nin şöyle dediğini
nakletti: Kim bir tabakta yemek yer, onu sıyırırsa tabak onun için istiğfar eder"
(17), diğer bir rivâyette "Resulullah parmakları ve yemek çanağını yalamakla emir
buyurmuş ve yemeğinizi hangi cüzünde bereket bulunacağını siz bilmezsiniz,
demiştir" (18).

Hadislerde "İstiğfar eder", "Bereket" ifâdeleriyle tabakta yemek bırakmama-
ya teşvik vardır. Teşvikin ne kadar yerinde olduğunu küçük bir hesapla ortaya çı-
karmak mümkündür. Bir insan üç öğünde ortalama olarak yirmi gram yemek, ek-
mek bıraksa otuzbeş milyon insanın bıraktığı yemek ve ekmek artığı yüzbinlerce ki-
loya balığ olur. Bu miktar israf edilmediği takdirde, binlerce aç insan doyduğu
gibi memleket ekonomisinde büyük kazanç sağlar. İsrâf İslâmın tavsip etmediği
hareketlerden biridir. Bu hususta Kur'anı Kerimde şöyle denilmektedir: (Ey adem
oğulları, her namazınızda süslü elbisenizi giyinin, yiyin, için, israf etmeyin.
Çünkü Allah israf edenleri sevmez). (19)

Günümüzde tabaklarında yemek bırakıp, bunu nezâket kabul edenlerin, artan
ekmek parçalarıyla ağızlarını silenlerin, İslâm adâbından ne kadar uzaklaştıkları

14- Riyazüssalihin, II, 110.

15- Sahih Müslim, III, 1599; Süneni İbn Mace, II, 1087, Riyazüssalihin, II, 115.

16- Süneni Tirmizi, IV, 260, Tergib ve Terhib, III, 130; Riyazüssalihin, II, 118.

17- Süneni İbn Mace, II, 1089.

18- Sahih Müslim, III, 1606; Riyazüssalihin, II, 121.

19- Sure. 7 (el-A'raf), A. 31.

açıktır. Aynı zamanda nimeti israf ederek birçok insanların haklarına tevavüz ettikleri ve memleket ekonomisine zarar verdikleride görünen acı bir tablodur. İslâm nezaketi şekilde değil, ruhun terbiye edilmesinde görmüştür.

Tabakta yemek bırakmak, ekmek artırmak bir tarafa, yere düşen parçayı bile temizleyerek yenilmesi gerektiği Cabir'den rivâyet edilen hadiste belirtilmiştir: "Sizden birinizin lokması düşerse alıp üzerindeki tozu toprağı gidersin, sonra yesin, onu şeytana bırakmasın" (20), diğer bir rivâyette de "Sizden birinizin elinden lokması düşerse onun üzerindeki ezayı (tozu, toprağı) silsin ve yesin" şeklindedir. (21)

Sofrada edepli oturmalı ve bunu sonuna kadar muhafaza etmelidir. Yani başkalarının dikkat nazarını çekecek laubâli, gösteriş ve hürmesizlik telkin eden oturuş şekillerinden sakınmalıdır. Hz. Peygamber yemek yerken umumiyetle namazda olduğu gibi oturur, yere diz çöküp ayakları üzerine oturarak "Ben ancak bir kulum, kölenin oturduğu gibi oturur ve yediği gibi yerim" derdi. (22) Başka bir hadiste de "Resulullahın dizlerini büküp kalçaları üzerine oturarak hurma yediğini gördüm" denilmiştir. (23) Hz. Peygamber dayanarak ve yüzüstü yemek yiyen insanı nehyetmiştir. (24)

Sofrada taneli şeyler yenildiği zaman birer birer yenmelidir. Celebe b. Suhaym'dan rivâyet edilen hadiste buna işâret edilmiştir. "Bir kıtlık yılında Abdullah b. Zübeyr'in maiyetinde iken biz birgün biraz hurma elde etmiştik. Bunu yerken Abdullah b. Ömer yanıımızdan geçti. İkişer ikişer yemeyiniz. Çünkü Peygamber ikişer ikişer yemekten menetti" Sonra ilâve etti "Meğerki arkadaşından izin isteye, dedi" (25)

Ortaklaşa içilen süt veya su olduğu zaman, soldaki hatırlı ve yaşlı bir kimse olsa bile sağdakine verilmelidir. Ancak sağdakinin müsâadesiyle soldakine verilebilir. Çünkü her şeye sağdan başlamak gereklidir. "Resulullah'a su katılmış süt getirdiler, o sırada Resulullahın sağında bir arabi ve solunda Ebu Bekir bulunuyordu. Resulullah sütü içti sonra arabiye verdi ve sağ kolu takibediniz dedi" (26), diğer bir rivâyette de "Resulullah'a içmek için birşey getirdiler, onu içti. Sağında bir genç solunda ihtiyarlar bulunuyordu. Bunun üzerine solundaki ihtiyarlara vermek için gencin iznini istedi. Gençte: Vallahi olmaz, senden olan nasibimi kimseye başışlayamam, dedi. Resulullah'ta kabı onun eline verdi" denilmiştir. (27)

21- Süneni İbn Mace, II, 1091.

22- İmam Gazâlî, İhyâu Ulumi'd-Din (Terceme eden: Ahmed Serdaroglu), İstanbul, 1975, II, 883.

23- Riyazüssalihın, II, 106.

24- Süneni Darimi, II, 106; Riyazüssalihın, II, 106; Süneni İbn Mace, II, 118.

25- Riyazüssalihın, II, 116-117.

26- Süneni Tirmizi, IV, 306; Muvatta' II, 926; Riyazüssalihın, II, 125.

27- Riyazüssalihın, II, 125.

Yemek bittikten sonra Allah'a hamdedilmeli ve dua edilmelidir. Alimler, yemekten sonra dua etmenin yenen nimetler için bir şükür, ilerde yenecek nimetler içinde bir zikir ve diğer nimetlerinde ihsan edilmesi için bir dilek manasına olduğunu söylemişlerdir. Bu husus hadislerde şöyle ifade edilmiştir: "Bir kimse yemek yerde, beni doyuran, kuvvet ve kudretim olmadığı halde bana rızık veren Allah'a hamdolsun derse geçmiş günahları bağışlanır" (28), "Bizi doyuran içiren ve bizi müslümanlardan kılan Allah'a hamdolsun" (29) ve "Allah yemek yeyip hamdeden, içip hamdeden kulundan razı olur". (30)

Davete İcâbetetmek ve Toplu Halde Yemek

Müslümanlar arasında sevgi ve saygıyı artıran, aradaki bağı kuvvetlendiren birçok hususlar vardır. Bu hususlardan biride davettir. Bunun için bir kimse davet edildiği zaman zengin ve fakir seçmeden davete gitmeli ve bir ayırım yapmamalıdır. Zengininkine gidip fakirinkine gitmemek kibir alâmetidir. Hz. Peygamber kâlelerin davetine bile gider ve hiç ayırım yapmazdı.

Hasan b. Ali bir gün katır üzerinde dilencilerin yanından geçerken, onları kum üzerinde açtıkları sofrada ekmek artıklarını yerken gördü. Onlara selâm verdi. Onlar selamını aldıktan sonra "Ey Resulün kızının oğlu buyur bizimle yemek ye" dediler. O da "Olur Allah kibir edenleri sevmez" dedi. Binitinden inerek onlarla beraber yedi. Sonra yine selâm vererek ayrılırken "Ben sizin davetinize icâbet ettim, sizde benim davetime teşrif edin" diyerek onları yemeğe davet etti. Onlarda kabul ettiler ve davetine icâbet ettiler. (31)

Hasan b. Ali davete icâbet etmemiş olsaydı, o kimseler kendi fakirliklerinden ve beğenilmediklerinden dolayı icâbet etmediğini düşünecekler ve bu duruma üzülecek, kalplerinin kırılmasına sebep olacaktı. Bir kimsenin kalbini kırmanın ne kadar günah olduğu dinimizce belirtilmiştir.

Daveti kabul etmeyen kimse Hz. Peygamberin şu itabına maruz kalır "...bir kimse davete gelmezse Allah ve Resulüne âsi olur" (32) Hatta yemese de, içmese de davete icâbet etmesine "Sizden biriniz davet edilirse kabul etsin, dilerse yesin, dilerse terketsin" (33) hadisi açıkça belirtmektedir. Eğer bir kimse oruçlu-nafileda olsa davetten geri kalmamalıdır. Ev sahibi onun yemesinden mutlaka memnun olurşa, orucunu bozup yemeli ve davet edeni sevindirmelidir. Dostunun gönlünü hoş etmenin ve kazanmanın sevabı oruçtan daha çok olduğunu bilmelidir. Bu

28- Süneni Tirmizi, IV, 508; Riyazüssalihin, II, 113.

29- Süneni İbn Mace, II, 1092; Süneni Tirmizi, IV, 508.

30- Tergib ve Terhib, III, 148.

31- İhya, II, 36.

32- Tergib ve Terhib, III, 144.

33- Aynı eser, III, 145.

hususla da Resulullah şöyle temas etmektedir: "Sizden biriniz davet edilirse icâbet etsin. Eğer oruçlu ise davet sahibine dua etsin. Oruçsuzsa yemek yesin" (34).

Davet edilen kimseler kendileri dışında başkalarını götürmemelidir. Ev sahibi davet ettiği kimselere göre hazırlık yapacağından fazla kimsenin gitmesiyle mahcup duruma düşebilir. Böyle bir hareketin izin alınmadan yapılması, ev sahibine karşı misafirlik sınırını aşmak olur ki buda İslâmî adaba aykırıdır. Hz. Peygamberin şu hareketide bunu teyit etmektedir "Ebu Mesud el-Bedri'den, Ebu Şuayb ismindeki bir adam yemek hazırlayıp dört kişi ile beraber Hz. Peygamberi davet etti. Altıncı bir adam Resulullahın peşine takılarak geldi. Resulü Ekrem davet sahibine: Bu adam bize takıldı, istersen girmesine müsâde edersen, istersen döner. O da müsâde ediyorum, dedi" (35).

Ev sahibide misafirleri bekletmemek için yemeği acele hazırlamalı, fazla masraf yapmadan hazır olanı sofraya koymalıdır. Misafirleri ağırlayacağı diye borca girmemelidir. Yemeği misafirlere göre ayarlamalı, fazla koyupta yemeğin israf olmasına sebebiyet vermemelidir.

Misafire tam anlamıyla ikram ve izzette bulunmak için sofrada güler yüz ve tatlı dil göstermelidir. Çünkü atalarımız en büyük ikramı "Güler yüz ve tatlı dil" olarak tarif etmişlerdir.

Sofrada bulunan bir kimse doysada, diğerleri sofradan kalkmadan kalkması doğru değildir. Sofrada kalanların utanmasına ve doymadan kalkmalarına sebep olur. Bunun için, beraber oturup beraber kalkılmalıdır. Kendisi çekildikten sonra diğerleri de çekilecekse onlardan evvel yemekten ayrılmamalı, onlar doyunca kadar azar, azar yemelidir. Şayet az yiyorsa, başlarken ağırdan almalı ve sonuna kadar onlarla devam etmelidir. Hz. Peygamber sofraya kaldırıncaya kadar kalkılmasını nehyetmiştir.(36)

Bir kimse sofrada arkadaşlarının hoşuna gitmeyecek hareketlerde bulunmamalıdır. Elini tabağa daldırmamalı, ağzından birşey çıkardığı zaman yönününü sofradan çevirmeli ve ağzından öyle çıkarmalıdır. Tiksinti verecek iğrenç sözler konuşmamalıdır.

Davetliler yemekten kalkmazdan evvel ev sahibine dua etmelidir. Çünkü "Resulullah bir yerde yemek yediği zaman yemek sahiblerine dua etmeden ayrılmazlardı" denilmiştir. (37)

Toplu olarak ve bütün aile fertleri ile birlikte yemek yenmesi berekete vesile olur. Bunu Ömer b. Hattab'tan rivâyet edilen hadisten öğrenmekteyiz: "Beraber

34- Riyazüssalihin, II, 114; Nevevi, el-Ezkâr, s. 208.

35- Riyazüssalihin, II, 115.

36- Süneni İbn Mace, II, 114.

37- Tirmizi, Şemâilü's-Şerif, s. 223.

yeyiniz, ayrılmayınız, zira bereket beraberliktedir.” (38) Diğer bir rivâyette de şöyle açıklanmıştır: ”İki kişi için hazırlanan yemek üç kişiye, üç kişi için hazırlanan dört kişiye yeter”. (39)

Toplu halde yemek yerken misafir bulunursa, onları yemeğe teşvik etmeli, fakat üçten fazla söylememelidir. Hz. Peygamber üç defaya kadar ısrar eder ve daha fazla söylemezdi.

Ev sahibi davet ettiği misafirini kapıya kadar çıkarmalı ve uğurlamalıdır. Ebu Hüreyre'den ”Adamın misafiri ile beraber kapıya kadar çıkması sünnettir” diye rivâyet edilmiştir. (40)

Yemeği Ayıplamamak ve Çok Yememek

Yemeği ayıplamamalı ve beğenmemezlik yapmamalıdır. Hazırda olandan başkasını aramamalı, olanı yemelidir. Bu yemek tuzludur, tuzsuzdur, ekşidir olmamıştır pişmemiştir gibi bir takım kusurlar bulmamak ve ayıplamamak yemek adâbındandır. Çünkü Hz. Peygamber yemeği ayıplamaz, isteği varsa yer yok ise bırakırdı. (41) Hz. Peygamber ailesinden katık istemişti ”Sirkeden başka birşey yok dediler. Resulullah: Getir dedi ve sirke en iyi katıktır ne iyi katıktır, diyerek yemeğe başladı”. (42) Hz. Peygamberin ashabıda güzel yemek hazırlatmazlardı. Yemek zamanı ne varsa onu yerlerdi. (43)

Çok yemek insan sıhhati için zararlıdır. Mide tıka basa doldurulursa, vazifesini yaparken zorlanır, devamlı zorlamalarla vazifesini yapamaz hale gelir. Neticede mide de bazı hastalıkların ortaya çıkmasına sebep olur. Bunun için, yemeği sadece zevk için değil, Allaha kulluk ve ibâdete güç getirmek için yemelidir. İbâdet niyetiyle yemenin icablarından biride nefsinin çeşitli arzularına engel olmak ve zayıflatmaktır. Bu gayelerle yeme ve içmelerde kanaat hakim olduğu gibi, israftan da kaçınılmış olunur. Yemek için mutlaka acıklı, doymadanda eli yemekten çekmelidir. Hz. Peygamber mideyi tarif ederken şöyle demiştir: ”İnsan mideden daha şerli kap doldurmaz...” (44) Hz. Ömer: ”Oburluktan sakının zira çok yemek hayatta hamallık, öldükten sonra da pis kokudur.” Lokman Hekimde: ”Oğulcağızım, mide dolunca tefekkür uyur, hikmet lâl olur ve aza ibâdet hususunda tembelleşir” demişlerdir. (45)

38- Tergıb ve Terhıb, III, 133; Süneni İbn Mace, II, 1094.

39- Sahıhi Müslim, III, 1630; Riyazüssalihın, II, 123.

40- Süneni İbn Mace, II, 1114.

41- Riyazüssalihın, II, 113.

42- Sahıhi Müslim, III, 1632; Riyazüssalihın, II, 113.

43- Riyazüssalihın, II, 114.

44- Süneni Tirmizi, IV, 590; Süneni İbn Mace, II, 1111.

45- İhya, III, 191.

İnsanın iştahı çektiği herşeyi yemesi sıhhati için zararlı olduğu gibi, aynı zamanda israftır. Enes'ten rivâyet edilen hadis bu hususa işâret etmektedir: "İştah duyduğın herşeyi yemen israftır." (46) Hz. Peygamber müslümanın normal yemesi gerektiğini şu şekilde izah etmiştir: "Müslüman bir mide ile yer, kafir yedi mide ile yer." (47) Ebu Süleyman Dârâni de: "Açlığa devam edin, çünkü açlık nefsi terbiye eder. kalbi yumuşatır ve semâvi ilimlerin insanda inkişâfına sebep olur". (48)

İsraf etmeden yemek geçim kolaylığını da temin eder. Zira az yemeği âdet haline getiren kimse az ile geçinebilir. Oburluğa alışan ise midesinin esiri olur, da-ima onu düşünür.

Oburluktan göbeklenen kimse Hz. Peygamber tarafından hoş karşılanmamıştır: "Resullullah karnı büyük bir adam gördü ve parmağı ile (göstererek) bu başka türlü olsaydı, senin için hayırlı olurdu dedi". (49)

İçme İle İlgili Hususlar

Aynı bardaktan veya tasta su içildiği zaman bardağın içine üflememelidir. Çünkü "Nebi kaba üflemeden nehyetmiştir." (50), "Resulullah yemeğe ve içilen şeye üflemezdi, kaba da üflemezdi" denilmiştir. (51)

Kaba üfleme sıhhat bakımından zararlıdır. Çünkü bugünkü tıbbın tesbitine göre, birçok hastalıklar teneffüs yolu vasıtasıyla geçmektedir.

Hz. Peygamberin ashabıda bu hususa çok dikkat ederdi. İbn Sa'd'ın rivâyetine göre: "Ali içilecek su istedi, Ona bir bardak su getirildi, getiren bardağa üfleyince, Ali onu içmeyi reddetti ve kendin iç dedi". (52)

Su kabını başa dikerek içmemelidir. "Resulullah su kabının ağzından su içmeyi nehyetmiştir" (53) veya "Resulullah kabın veya tulumun ağzından su içmeyi nehyetmiştir" (54) şeklinde rivâyetler mevcuttur.

Suyu içerken birkaç nefeste içmelidir. Zira Resulullah suyu üç nefeste içerdi. (55) Hatta bir rivâyette: "Suyu deve gibi bir nefeste içmeyiniz, belki iki veya üç ne-

46- Süneni İbn Mace, II, 1112; Tergib ve Terhib, III, 140-141.

47- Aynı eser, II, 1084; Aynı eser, II, 134.

48- İhya, III, 199.

49- Tergib ve Terhib, III, 138.

50- Süneni İbn Mace, II, 1133; Riyazüssalihin, II, 124-125.

51- Süneni İbn Mace, II, 1094.

52- Muhammed Yusuf el-Kandehlevi, Hayâtu's-Sahâbe 1388/1968, II, 791.

52- Süneni İbn Mace, II, 1132; Süneni Darimi, II, 119.

54- Riyazüssalihin, II, 126.

55- Aynı eser, II, 124.

feste içiniz ve içerkende besmele çekiniz. İçtikten sonrada Allah'a hamdediniz" (56) şeklinde açıklanmıştır. Bu şekilde içme mideye daha faydalıdır ve susuzluğu daha iyi giderir.

Beyhaki'nin rivâyetine göre, Hz. Peygamber şöyle demiştir: Su içerken yudum, yudum içmeyin, emerek için, çünkü yudum yudum içmek karaciğer ve dalak hastalığını meydana getirir. İçilen bardağın içine nefesini bırakmayı yasaklamışlardır. Nefes alacaksa bardağı ağızından uzatlaştırsın, dinlendikten sonra tekrar içsin. (57)

Suyu içerken ayakta veya oturarak içmek hususunda değişik rivâyetler vardır. Rivâyetlere göre her iki halde de içmek mümkündür. Çünkü Hz. Peygamber duruma göre hareket etmiştir. Bu hususta birkaç rivâyeti nakledeyim: "Nebi ayakta içmeyi nehyetti" (58), "Nebi ayakta içen adamı nehyetti, denildiki yemek yemek nasıldır? bu daha kötüdür, dedi". (59)

İbn Ömer: "Resulullah devrinde yürürken yiyorduk ve ayaktayken içiyorduk" (60), İbn Abbas: "Nebiye zezem verdim, ayakta olduğu halde içti" demişlerdir. (61)

H. Peygamberin Sevdikleri ve Yedikleri

H. Peygamber kavunla ve karpuzla taze hurmayı beraber yedi. (62) Resulullah eti sever ve "Ehli dünya ve ehli Cennetin yemeğinin efendisi ettir" derdi. (63) Etin bazı kısımlarını diğer kısımlarına göre daha çok severdi. Ebu Hüreyreden rivâyet edildiğine göre: "Bir gün Resulullah'a et getirildi. Ona bir kol verildi, hoşuna gitti, onu sıyırdı" (64). Sırt etinide sever "Etin en iyisi sırt etidir" derdi. (65)

H. Peygamber tavuk etide yedi. Zühdüm el-Cürmi diyor ki biz Ebu Musa el-Eşari'nin yanındaydık, sofraya tavuk getirdiler, sofradan birisi çekilince Ebu Musa niye çekildin diye sordu. Sofradan çekilen: Tavuğun kötü birşey yediğini gördüm, bunun üzerine tavuk eti yememek üzere yemin etmiştim diye cevap verir. Ebu Musa sofraya yaklaş, çünkü ben Resulullahın tavuk eti yediğini gördüm."

56- Süneni Tirmizi, IV, 302; Riyazüsalihun, II, 124.

57- Tirimizi, Şemâilü's-Şerif, s. 238.

58- Süneni Tirmizi, IV, 300; Süneni İbn Mace, II, 1132.

59- Süneni Tirmizi, IV, 300; Süneni Darimi, II, 120-121-Hadis farklı rivâyet edilmiştir-; Riyazüsalihun, II, 129.

60- Süneni İbn Mace, II, 1098; Süneni Tirmizi, IV, 300.

61- Süneni İbn Mace, II, 1132; Tirmizi, Şemâilü's-Şerif, s. 237; Riyazüsalihun, II, 128.

62- Süneni Tirmizi, IV, 280; Süneni İbn Mace, II, 1104; Tirmizi, Şemâilü'l-Şerif, s. 228.

63- Süneni İbn Mace, II, 1099.

64- Aynı eser, II, 1099.

65- Tirmizi, Şemâilü's-Şerif, s. 204; Süneni İbn Mace, II, 1099.

der". (66) Helva ve balı severdi. (67) En hoşuna giden içilecek şey soğuk ve tatlı olanıydı. Hz. Peygambere hangi içilecek şey daha iyidir, diye sorulduğu vakit "Soğuk ve tatlı" diye cevap vermiştir. (68)

Zeytinyağını tavsiye etmiş ve şöyle demiştir: "Zeytin yağını yeyiniz, sürünüz, zira o mübarek bir ağaçtandır" (69). "Zeytinyağını katık yapınız..." (70). Kur'anı Kerimde bu hususa şöyle işâret edilmiştir: ("Yine sizin için," Sina dağından çıkan bir ağaç "Zeytin ağacı" yaratık ki hem yağ bitirir, hemde yiyecek, kimselere bir katık) (71).

Nebi kabağı sever (72) ve kabak hakkında da "O kardeşim Yunus Aleyhis-selâmın sebzesidir" derdi. (73) Tirid yemeğini kabak ile yerd.

Sirkeyi katık olarak kabul eder "Sirke ne güzel katıktır" derdi. (74)

Hz. Peygamber elenmemiş arpa unundan pişen ekmeği, salatalığı taze hurma ve tuzla yerd.

Meyvelerden en çok sevdiği yaş hurma, üzüm, kavun ve karpuz idi. Ekseri yemeği su ile hurma idi. Hurma ve sütü bir arada yer ve "En iyi yemeklerdir" derdi. Keler ve dalak yemeklerinden hoşlanmaz, fakat bunlara haram da demezdi. (75)

Soğan, sarımsak ve pırasa pek yemezdi. Yiyenlerinde mescide gelmemeleri için : "Kim bunlardan birini: Sarımsak, soğan, pırasa yerse mescidimize yaklaşmasın" buyurmuştur. (76)

66- Tirmizi, Şemâilü's-Şerif, s. 184.

67- Süneni Tirmizi, IV, 274; Süneni İbn Mace, II, 1104.

68- Süneni Tirmizi, IV, 307-308.

69- Tergîb ve Terhib, III, 131; Süneni Tirmizi, IV, 285.

70- Süneni İbn Mace, II, 1103.

71- Sure. 23 (el-Mü'minun) A. 20.

72- Süneni İbn Mace, II, 1098.

74- İhya, II, 885.

74- Süneni Tirmizi, IV, 274; Tirmizi, Şemâilü's-Şerif, s. 182.

75- İhya, II, 885.

76- Süneni Tirmizi, IV, 261.