

Araştırmacı Doktor Hediye GÜLTEKİN

Ankara, TÜRKİYE
hediye2001@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0001-9816-6460>

Peygamberimizin Yeme İçme Davranışlarında Bereketle İlgili Uygulamalarının Aşırı Yemeyi Önleyici Bir Tedbir Olarak Algılanabilirliği

The Perceptibility of the Prophet's Practices Related to Abundance in
Eating and Drinking Behavior as a Measure to Prevent Overeating

Makale Bilgisi | Article Information

Makale Türü / Article Type:
Araştırma Makalesi / Research Article
Geliş Tarihi / Date Received: 29 Mart 2024 / 29 March 2024
Kabul Tarihi / Date Accepted: 22 Haziran 2024 / 22 June 2024
Yayın Tarihi / Date Published: 30 Haziran 2024 / 30 June 2024
Yayın Sezonu / Pub Date Season: Haziran / June

Atıf | Citation

Gültekin, Hediye. "Peygamberimizin Yeme İçme Davranışlarında
Bereketle İlgili Uygulamalarının Aşırı Yemeyi Önleyici Bir Tedbir Olarak
Algılanabilirliği". *Darulhadis İslami Araştırmalar Dergisi* 6
(Haziran 2024), 117-137.

Değerlendirme | Peer-Review

İki Dış Hakem / Çift Taraflı Körlme
Double anonymized - Two External

İntihal | Plagiarism

Bu makale, Turnitin yazılımınca taranmıştır.
İntihal tespit edilmemiştir.
*This article has been scanned by Turnitin.
No plagiarism detected.*

Etik Beyan | Ethical Statement

Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu
ve yararlanılan tüm çalışmaların kaynakçada belirtildiği beyan olunur.
*It is declared that scientific and ethical principles have been followed
while carrying out and writing this study and that all the sources used
have been properly cited (Hediye GÜLTEKİN).*

Telif Hakkı | Copyright

(CC BY-NC 4.0) Uluslararası Lisansı altında lisanslanmıştır.
Licensed under the (CC BY-NC 4.0) International License.
Yayımlanan çalışmaların telif hakları yazarlarına aittir.

Etik Bildirim | Complaints

darulhadis@karatekin.edu.tr

Yayıncı | Published by

Çankırı Karatekin Üniversitesi Darülhadis İslam Araştırmaları Merkezi
Çankırı Karatekin University Darulhadis Islamic Studies Center

Finansman | Grant Support

Bu araştırmayı desteklemek için dış fon kullanılmamıştır.
*The author(s) acknowledge that they received no external funding in
support of this research.*

Öz

Aşırı savurganlık ve sahip olunan nimetleri gereğinden fazla tüketmek anlamına gelen israf ve çok yemek günümüzde neredeyse hastalık boyutuna ulaşmış iki önemli meseledir. İnsanların bir kısmı çok yemekten ve bu sebeple ortaya çıkan hastalıklardan muzdarip iken diğer bir kısmı açlıkla ve açlığın yol açtığı hastalıklarla mücadele etmektedir. Üstelik böyle bir dengesizliğin farkında bile olmayan binlerce insan vardır. Hz. Peygamber'in yeme-içme davranışlarında bereketlenmeye vesile olacak bazı tavsiyelerde bulunduğu görülmektedir. Hz. Peygamber'in bu tavsiyelerinin dikkate alınması, sıradan bir fiili ibadet formatına dönüştürecek, berekete vesile olacak, aynı zamanda maddi doyumun yanı sıra kişiyi manen de huzura kavuşturacaktır. Neticede de israfa neden olan tutum ve davranışlarla beraber çok yemek de önlenmiş olacaktır. Zira kişinin sadece bedenini değil ruhunu ve zihnini de doyurmaya ihtiyacı vardır. Bu manevi doygunluğun sağlanması, günümüz insanının şikayetçi olduğu psikososyal sorunların aşılmasına ve yemek yemenin olması gereken miktar ve sınıra çekilmesine katkı sağlayacaktır. Müminin bir, kafirin yedi mide ile yemek yediğini ifade eden rivayette müminlerin daha az yemelerine rağmen daha kolay ve çabuk doydıkları haber verilmektedir. Hadis ulemasının çoğunluğunca mecaza hamledilse de kanaatimizce bu haber, kişinin manevi durumunun yeme alışkanlıkları ile ilişkili olduğunun bir göstergesidir. Bu çalışmanın amacı, Hz. Peygamber'in hadislerinden hareketle hastalık boyutuna ulaşan çok yemeyi ve israfı önleyebilecek ve bir taraftan da berekete vesile olacak hususlara dair prensipler ortaya koymaktır.

Anahtar Kelimeler: Hadis, Beslenme, Bereket, Manevi Doygunluk, İsraf.

The Perceptibility of the Prophet's Practices Related to Abundance in Eating and Drinking Behavior as a Measure to Prevent Overeating

Abstract

Wasting and overeating, which means excessive extravagance and overconsumption of the blessings one has, are two important issues that have almost reached the level of disease today. It is seen that the Prophet made some recommendations that would lead to blessing in eating and drinking behaviors. The aim of this study is to offer suggestions for perceiving the Prophet's recommendations in this regard as measures that can prevent these two diseases. Today, while some people suffer from overeating and the diseases caused by it, others struggle with hunger and the diseases caused by hunger. Moreover, there are thousands of people who are not even aware of such an imbalance. Understanding that the Prophet's recommendations, which he said would lead to abundance in eating and drinking behaviors and turn eating and drinking into an act of worship, are related to the spiritual nourishment and saturation of the person will help prevent overeating and waste, which are important behavioral disorders. This is because a person needs to feed not only his body but also his soul and mind. Providing this spiritual saturation will contribute to overcoming the psychosocial problems that today's people complain about and to reduce the amount and limit of eating. In the narration that states that the believer eats with one stomach and the disbeliever with seven stomachs, it is reported that the believers eat less, but they are satiated more easily and quickly. Although the majority of hadith scholars interpret this as a metaphor, in our opinion, this news is an indication that a person's spiritual state is related to his eating habits.

Keywords: Hadith, Nutrition, Blessing, Spiritual Satisfaction, Waste.

Giriş

Vahye dayalı ilahi öğreti, insan yaşamını bir bütün olarak ele alır. İnanç ve ibadet hayatının yanı sıra insan yaşamının çeşitli alanlarına dair hükümleri de ortaya koyar. İnsanın Allah (tanrı), kâinat (içinde yaşadığı sosyal toplum ve çevre), ve nefis (kendisi-ego) ile olan ilişkileriyle çok boyutlu olarak ilgilenir. İnsana dair eylemlerin tamamında onun yaratılıştan getirdiği ihtiyaçlarını da dikkate alarak bazı ilkeler oluşturur.

İnsan hayatını bütün yönleriyle kuşatan ilahi öğretinin önem verdiği, düzenleme getirdiği ve mahiyeti ve hedefi konusunda birtakım esaslar belirlediği alanlardan biri olan yeme-içme, insan için olmazsa olmaz bir yaşam aktivitesidir. Aynı zamanda biyokimyasal olarak temel bir mecburiyettir. Beslenme psikolojik ve sosyal yönleri de olan, insanın hayatının bütünüdür.

etkileyen, önemli ve çok boyutlu bir faaliyettir. Bu sebeple şimdiye kadar olduğu gibi bundan sonra da insanların gündeminde olacaktır.

Beslenme, insanın varlığını sürdürebilmesi, yaşamını devam ettirebilmesi, sağlığını ve yaşam kalitesini koruyabilmesi, geliştirebilmesi ve iyileştirebilmesi için enerji sağlamak amacıyla vücudun gereksinim duyduğu besin öğelerinin yeterli miktarlarda, uygun şekilde ve uygun zamanlarda bilinçli olarak sağlanmasıdır.

İnsanın tükettiği ölçüde mutlu olabileceğini düşündüğü günümüzde yeme-içme, bağımlılık haline gelmiş ve israf boyutuna ulaşmıştır. Yaşamak için yemek yerine yemek için yaşamayı amaç edinen bireyler, hazı damak tadında arar hale gelmişlerdir. Oysa bir Müslüman için yemek yemek başlı başına bir amaç değil, ahireti kazanmak ve dinini yaşamak için gerekli bir araçtır. Yemekten maksat, ibadet ve kulluk için güç kazanmaktır.

Kulluğun bir parçası olan yeme-içme faaliyetinin uygun şekillerde yapılması ile ilgili sınırlar Kur'an'da belirtilmiştir. Allah'ın koyduğu bu sınırlara itaat edilmeli aynı zamanda verdiği nimetler için ona şükredilmelidir. Çünkü Kur'an aksi davranışı insanlık dışı saymıştır: *"İnkâr edenler ise (dünya zevklerinden) yararlanırlar ve hayvanların yediği gibi yerler."*¹

Bu makalenin konusu, çok yemekten kaynaklı obezitenin sebep olduğu fiziksel, manevi ve psikolojik rahatsızlıklara sıra dışı bir çözüm önerisi getirmektir. Kişinin çok yemesinin muhtemel sebeplerini tespit etmek ve yedikçe kilo alan kilo aldıkça daha çok yiyen kişiyi girdiği bu kısır döngüden uzaklaştıracak çözümler bulmaktır.

Bu amaçla Hz. Peygamber'in bereketle ilişkilendirdiği yeme-içme davranışları tespit ve analiz edilmiştir. Doyma duygusunu tam sağlayamayan insanın manevi boşluklarını, psikolojik hastalıklarını ve entelektüel ihtiyaçlarını çok yemeye doldurmaya çalıştığı düşünülmektedir. Zira çok yeme arzusu bir süre sonra negatif bir çıktı olarak israfa yol açmıştır. Bu negatif çıktı da aynı zamanda çok yeme davranışıyla doldurulmak istenen manevi boşluğun bir diğer nedeni haline gelmiştir. Hz. Peygamber'in bereket ile ilişkilendirdiği tavsiyelerinin bu sorunların bir çaresi olarak ele alınıp alınamayacağı tartışmaya açılmak istenmektedir.

Literatür taramalarında çok yemek ile bereket kavramlarını bir arada ele alan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çerçevede öncelikle bereket teriminin konu bağlamında ifade ettiği anlam ortaya konmuştur. Yeme-içmeye dair olup aynı zamanda bereketle ilişkilendirilen hadislerin tespiti ile konu ele alınmıştır. Çalışmada yemek yemenin ibadete dönüştürülmesi bilincinin manevi doygunluğa, soyut beslenmeye ve dolayısı ile az yemeye vesile olacağı iddia edilmekte ve bu iddia temellendirilmeye çalışılmaktadır.

1. Bereket Nedir

Arapça "b-r-k" kökünden türeyen "bereket" kelimesi, Türkçe sözlüklerde, ilahî kutsama, alışıldan veya beklenilenden fazla olma durumu, çokluk, çoğalma, nema, artağanlık, artmanın devam etmesi, bolluk, bol ve devamlı iyilik, mutluluk, şükran, nimet, lütuf, ongunluk, gürlük ve feyz gibi olumlu manalarla karşılanmaktadır.² Arapça kaynak sözlüklerde kök manası, "Dizi üzerine çöküp kalmak, devenin bir yerde çökerek orda uzun süre kalması" anlamlarına gelen kelime³, "süreklilik, bolluk, çokluk, nema, genişlik, hayır, feyiz, sebat, devamlılık," manalarında

¹ Muhammed, 47/12.

² Doğan, Mehmet, *Büyük Türkçe Sözlük*, İz Yayıncılık, İstanbul: (1996), 132; TDK, Türk Dil Kurumu. *Güncel Türkçe Sözlük*, Erişim 20 Mayıs 2024, <http://sozluk.gov.tr>.

³ İbn Manzûr, Ebû'l-Fazl Cemâlüddin Muhammed b. Mükerrrem el-Ensârî, *Lisânü'l-arab*. 25 cilt. Beyrut: Dâru's-Sâdr, trs., 10/395.

da kullanılmaktadır.⁴ “Mutluluk” anlamına da gelen bereket kelimesi,⁵ iyi ve hoş karşılanan bir şeyin süreklilik göstermesi anlamını da barındırmaktadır.⁶ Söz konusu şey somut ise tükenmemek anlamında bolluk, soyut ise hiç bitmeyen mutluluk kelimeleriyle ifade edilmiştir.⁷ Bereket hem kazancın ve üretimin devamlı bolluk göstermesi hem de süreklilik arz etmesinden kaynaklı huzur ve saadettir.⁸ “Mübarek” de “bereketli, bolluk ve bereket kaynağı, ilahi hayır ve bereketi barındıran demektir.”⁹

Terim olarak bereket, “Allah’ın maddi, manevi olarak, insanlara veya nesnelere verdiği ilahi hayrın, devamı ve sürekli olarak artması” şeklinde tanımlanmaktadır. Kendisinde ilahi hayrın bulunduğu kimseye veya nesneye de “mübarek” denilmektedir.¹⁰

Hz. Peygamber’in “*Bereket Allah’tandır.*”¹¹ şeklinde ifade ettiği üzere bereketin kaynağı, Allah Teâlâ’dır. Bereketten söz eden ayetlere bakıldığında bu gerçek anlaşılabilir. ¹² Allah (cc), bitmez tükenmez bir bereket kaynağıdır.¹³

Bereketle ulaşmak, imana ve ahlakî erdemlere sahip olmakla yakından ilgilidir. İnanmanın bereketi davet eden bir yönü vardır.¹⁴ “*Eğer o memleketlerin halkı iman edip inansalar ve (günahları) sakınsalardı, elbette onların üstüne gökten ve yerden nice bereket kapıları açardık, fakat yalanladılar, biz de kazandıkları (günahları) yüzünden onları (azapla) yakalayiverdik.*”¹⁵ ayeti bu gerçeği ifade etmektedir.

Bereketten kastın ne olduğuna dair İmam Nevevî şöyle demiştir: “*Bereketten murat, ondan hasıl olan beslenmedir; kişinin yapacağı ibadete güç vermesidir.*”¹⁶

Diğer taraftan sadece sayısal çokluk ve zenginlik bereket anlamı taşımaz. Nitekim, Karun’un hazineleri¹⁷ veya Sebe kavminin bağları bahçeleri, bereketli değildir. Çünkü onlar, bunca rızka ve zenginliğe rağmen Allah’a şükretmemişler, nankörlük etmişler ve cezayı hak etmişlerdir.¹⁸

Bereket, ancak yüce yaratıcı ile anlamlı bir ilişki kurulduğunda elde edilebilir.¹⁹ Elle tutulamayan, gözle görülemeyen bir şeydir ama hissedilebilir. Bereket, nimetin yok olmasından

⁴ Zebidî, Ebû'l-Feyz Muhammed el-Murtazâ el-Hüseynî, *Tâcü'l-arûs min cevâhiri'l-Kâmûs*, Beyrut: Dâru'l-Fikr, trs., 1/6646-6647.

⁵ Ebû Zekeriyâ Yahya b. Ziyad el-Ferra, *Meanî'l-Kur'ân*, thk. İbrahim Şemseddin, Beyrut: Dâru'l-Kütübü'l-İlmiyye, 2002, 2/23.

⁶ Koçyiğit, Hikme, “Kur’ân Açısından Bereket Kavramının Değerlendirilmesi”, *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*. 12/1 (2012), 147-170.

⁷ Tümer, Günay, “Bereket”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*, (Ankara: TDV Yayınları, 1992), 5/487-489.

⁸ Yaşaroğlu, Kâmil, “Tüketim Kısacında Kaybolan Bir Değer: Bereket”. *Tüketim ve Değerler*. (2010), 147-154.

⁹ İbn Manzûr, *Lisânü'l-arab*. 10/395; Zebidî, *Tâcü'l-arûs*, 1/6646-6647.

¹⁰ İsfahânî Ebû'l-Kâsım Hüseyin b. Muhammed er-Râgıb (ö. V./XI. yüzyılın ilk çeyreği). *Müfredâtü elfâzi'l-Kur'ân*. thk. Muhammed Halîl Aytânî Beyrut: Dâru'l-Ma'rife 2003, “b-r-k” md.

¹¹ Buhârî, Ebû Abdullah Muhammed b. İsmail, *el-Câmiu's-sahîh*, İstanbul: Çağrı Yayınları. 1992, “Eşribe”, 31; Nesâî, Ebû Abdırâhman Ahmed b. Şuayb en-Nesâî, *es-Sünen*, İstanbul: Çağrı Yayınları, 1992, “Taharet”, 61.

¹² Muhammed Fuâd, Abdülbakî. *el-Mucemü'l-müfrehes li elfâzi'l-Kur'âni'l-Kerîm*. Kahire: Dâru'l-Hadis, 1428/2007, 118.

¹³ Koçyiğit, Hikmet. “Kur’ân Açısından Bereket Kavramının Değerlendirilmesi”, 147-170.

¹⁴ Martı, Huriye, “Kur’ân ve Sünnet Perspektifinden Bereket Olgusu”, *Selçuk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi Necmettin Erbakan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 25 (2008), 87-100.

¹⁵ el-Araf, 7/96.

¹⁶ Canan, İbrahim. *Kütüb-i Sitte Muhtasarı Tercüme ve Şerhi*. 18 cilt. Ankara: Akçağ Yayınları, 1995, 11/116-120.

¹⁷ Kasas 28/76-82.

¹⁸ es-Sebe 34/15-18.

¹⁹ Martı, “Kur’ân ve Sünnet Perspektifinden Bereket Olgusu”, 87-100.

endişe etmemek ve rahmet hazinesinin tükenmeyeceğine inanmaktır. Bereket, az olanı bolllaştırır, bol olanı faydalı hale getirir.²⁰

Bereket kavramı, sınırsız ve ölçsüz tüketim anlayışının yaygınlaşmasıyla birlikte belleklerden silinmeye başlayan değerlerden biridir.²¹ İnsanlar verimi artıracak teknolojiyi geliştirdikçe bereket inancından da uzaklaşmaya başlamışlardır.²² Günümüz insanının tamahkar bir bakışla maddeye sarıldığı için bereketin manevi zenginliğinden mahrum kaldığı görülmektedir.²³

2. Hz. Peygamber'in Bereket ile İlişkilendirdiği Yeme-İçme Davranışları

Hz. Peygamber yeme-içme alışkanlıkları ve sofrada adabı ile ilgili bazı davranışlarının bereketle alakasını kurmaktadır:

- *"Besmele ile yenen yemek, herkese yeter (bereketlenir)."*²⁴

- *"Yemeğinizde toplanın ve yemeğe Allah'ın adını anarak -besmele ile- başlayın. Böyle yaparsanız yemeğiniz bereketlenir."*²⁵

- *"Bereket yemeğin ortasına iner. Öyleyse kenarlardan yiyin, ortadan yemeyin!"*²⁶

- *"Siz bereketin yemeğin hangi parçasında olacağını bilemezsiniz. Öyleyse birinizin lokması düşecek olursa onu alıp bulaşan ezayı temizlesin, sakın şeytana terk etmesin. Parmaklarını yalamadıkça elini mendille de silmesin. Zira taaminizin hangisinde bereket bulunduğunu bilemezsiniz."*²⁷

- *"Yemeğin bereketi yemekten önce ve sonra elleri yıkamadadır."*²⁸

- *"Yemeği soğutun! Zira sıcak yemek, bereketsiz olur."*²⁹

Hz. Peygamber bereket için dua da ederdi:

- *"Resulullah kendisine turfanda meyve getirildiğinde şöyle dua ederdi: "Allah'ım! Şehrimizi, meyvelerimizi, ölçü tartılarımızı bereketlendir!"*³⁰

- *"Resulullah kendisine ikram eden birine şöyle dua etti: "Ya Rab! Onlara verdiğin rızkı onlar için bereketlendir, onları başışla, onlara merhamet et!"*³¹

- *"Resulullah şöyle buyurdu: "Sizden birisi yemek yediği zaman şöyle dua etsin: "Ya Rab! Bu taamı bize bereketli kıl. Bize ondan daha hayırlısını tattır."*³²

²⁰ Yaşaroğlu, "Tüketim Kısacında Kaybolan Bir Değer: Bereket". 147-154.

²¹ Yaşaroğlu, "Tüketim Kısacında Kaybolan Bir Değer: Bereket". 147-154.

²² Koçyiğit, "Kur'ân Açısından Bereket Kavramının Değerlendirilmesi", 147-170.

²³ Martı, "Kur'ân ve Sünnet Perspektifinden Bereket Olgusu", 87-100.

²⁴ Tirmizî, Ebû İsâ Muhammed b. İsâ et-Tirmizî, *es-Sünen*, İstanbul: Çağrı Yayınları, 1992, "Etime", 47.

²⁵ Ebû Dâvûd, Süleyman b. el-Eş'as es-Sicistânî, el-Ezdî, *es-Sünen*, İstanbul: Çağrı Yayınları, 1992, "Etime", 15; İbn Mâce, Ebû Abdillâh Muhammed b. Yezid el-Kazvîni (öl.273/887). *es-Sünen*. 2 cilt. İstanbul: Çağrı Yayınları, 1992, "Etime", 17.

²⁶ Ebû Dâvûd, "Etime", 18; Tirmizî, "Etime", 12.

²⁷ Müslim, Ebû'l-Huseyn Müslim b. el-Haccâc b. Müslim el-Kuşeyrî, *el-Câmi'u's-sahîh*, İstanbul: Çağrı Yayınları, 1992, "Eşribe", 136; Ebû Dâvûd, "Etime", 50; Tirmizî, "Etime", 11.

²⁸ Ebû Dâvûd, "Etime", 12; Tirmizî, "Etime", 39.

²⁹ Hâkim en-Nisâbûrî, Ebû Abdillâh Muhammed, *el-Müstedrek ala's-sahîhayn*, thk. Mustafa Abdülkadir Atâ, Beyrut: Dârü'l-Kütübî'l-İlmiyye, 1990, 4/132.

³⁰ Müslim, "Hacc", 474.

³¹ Ebû Dâvûd, "Eşribe", 20.

³² Ebû Dâvûd, "Eşribe", 21.

Hız. Peygamber bu ve benzeri hadislerde “bereket” kavramını zikrederek yeme-içme davranışlarında bazı farkındalıklara sahip olunması olması gerektiğini ihtar etmektedir. Kavram zıttıyla beraber düşünüldüğünde kastedilen anlam daha iyi anlaşılmaktadır. Söz gelimi bereketsizliğin hadislerde işaret edilen sebeplerinden biri, yerken ve içerken şeytanın da yanımızda bulunduğunun unutulmasıdır.

3. Şeytan ve Bereketsizlikteki Etkisi

Şeytan ademoğlunun apaçık düşmanıdır.³³ Müslümanı doğru yoldan ayırmak için çalışan şer güçlerin baş temsilcisidir. Dünyadaki imtihanın bir gereği olarak ona mühlet verilmiştir.³⁴ Ancak bir yaratılmış olarak onun da bazı zaafı ve güçsüz yanları vardır. Hadislerde onu tesirsiz hale getirmek için bazı yollar öğretilmektedir. Örnek olarak Hz. Peygamber şöyle haber vermektedir:

“Kişi evine girerken ve yemek yerken besmele çekerse şeytan adamlarına ‘Burada ne geceleyebilir ne de yemek yiyebiliriz.’ der. Eğer o kimse eve girerken besmele çekmezse şeytan adamlarına ‘Geceyi geçirecek bir yer bulduk.’ der. O şahıs yemek yerken de besmele çekmezse şeytan adamlarına ‘Hem barınacak bir yer hem de yiyecek yemek bulduk.’ der.”³⁵

O halde gruplar halinde gezen şeytan ve adamları, kendilerine kalacak yer ve yiyecek yemek ararlar ve besmele ile girilip çıkılmayan evleri kendilerine mesken tutarlar. Besmele ile başlanmayan sofralarda yemeğe ortak olurlar. Öyle ki Hz. Peygamber’in olduğu bir sofraya bile gelmişlerdir. Ancak Hz. Peygamber yemeğe kendisinden önce ve besmelesiz başlanmasını önleyerek şeytana fırsat vermemiştir:

“Huzeyfe anlatıyor: “Biz Resulullah ile yemek yiyeceğimiz vakit o yemeğe dokunmadan elimizi yemeğe sürmezdik. Yine bir gün onunla yemek yiyeceğimizde küçük bir kız çocuğu geldi. Sanki arkasından biri itiyordu. Hemen elini yemeğe uzattı fakat Resulullah onun elini tuttu. Daha sonra bir bedevi geldi, o da arkasından itiliyormuş gibi yemeğe uzandı. Resulullah onun elini de tuttu ve şöyle buyurdu: “Şeytan besmele çekilmeden başlanan bir yemeğe katılmayı arzu eder. Bu yemeğimize katılmak için önce şu kızcağızı getirdi. Ben onun elini tuttum. Sonra bu bedevi sayesinde yemeğe katılmak için onu alıp getirdi, onun da elini tuttum. Nefsime kudreti ile elinde bulunduran Allah’a yemin ederim ki, şeytanın eli onların eliyle birlikte avucumdaydı.”³⁶

Şeytanın yemek yemesi onun (en azından bir kısım adamlarının) gerçekten yemek yediği anlamına gelebilir. Böylelikle ortada çokça bulunan yemek, yiyenlere yetmez ve onları doyurmaz. Şeytanın yemek yemesini onun yemekten bereketi alıp gitmesi şeklinde anlamak da mümkündür. Yahut insanın yemek yiyeceği zaman Allah Teâlâ’yı anmaması şeytanın güçleneceği ve insana galebe çalıp onu çokça yedireceği anlamına da gelebilir.

4. Yemeğin Bereketini Koruyan Davranışlar

Hız. Peygamber yeme-içme ile ilgili ortaya koyduğu adap ve sünnetiyle yemek yemeyi bir ibadet haline getirmiştir. Yemeğin bereketini artıran hususların hikmetleri üzerinde düşünüldüğünde konu ile ilgili bazı ipuçlarını yakalamanın mümkün olduğu görülmektedir.

³³ el-Fatır 35/6; Yasin, 36/60.

³⁴ el-Araf, 7/13-18.

³⁵ Müslim, “Eşribe”, 103; Ebû Dâvûd, “Etime”, 15.

³⁶ Müslim, “Eşribe”, 102; Ebû Dâvûd, “Etime”, 15.

Hız. Peygamber, yemekten önce ve sonra ellerin yıkanmasının ve ağzın temizlenmesinin³⁷ evdeki hayrı ve bereketi artıracığını haber vermiş ve bu hususta şöyle buyurmuştur: “Her kim, Allah’tan evindeki hayır ve bereketin (rızk) artmasını isterse yemekten önce ve sonra ellerini yıkasın.”³⁸ Başka bir rivayet de şu şekildedir: “Selman Hz. Peygamber’e “Tevrat’ta yemeğin bereketinin yemekten sonra elleri yıkamakta olduğunu okudum, ne dersiniz?” diye sordu. Hz. Peygamber, “Yemeğin bereketi hem öncesinde hem sonrasında elleri yıkamaktır.” buyurdu.”³⁹

Hız. Peygamber, bu hususta çok hassas davranmıştır. Şüphesiz bu uyarı, beden sağlığı açısından çok kıymetlidir. Yemeklerin el ile yendiği bir dönemde bu temizlik, kişileri meydana gelebilecek muhtemel maddi-manevî sıkıntılardan da koruyacaktır. Çünkü başka bir hadiste de şöyle buyrulmuştur: “Elinde yemek bulaşığı kaldığı halde yıkamadan uyuyan kimse herhangi bir zarara uğrarsa kendisinden başka kimseyi suçlamasın.”⁴⁰

Ellerin yıkanmasındaki bereket, bu temizlik hissini insana vereceği rahatlık ve huzurdur. Temizliğin aynı zamanda berekete vesile olduğu anlaşılmaktadır.⁴¹ Yemekten önceki yıkama başka sebeplerle oluşan kirleri, yemekten sonraki yıkama da yemek esnasında oluşan yağ, tatlı benzeri kirleri ve kokuları temizler. Bu hususta ellerindeki yemek artığı ile uyuyanların karşılaşabilecekleri sorunlara karşı yapılan uyarının nedeni, ellerin ve ağzın yıkanmaması ve üzerinde yemek artığı ve kokusu kalmış olması durumunda kişiye yaklaşan haşeratin vereceği zarara dikkat çekmektir. O halde hastalıklardan, haşerattan ve kötü koku sebebiyle kişinin toplumda yaşayacağı rahatsızlıktan korunmuş olmak, elleri yıkamanın bereketidir. Bu konu ile ilgili şöyle de söylenmiştir: Yemekten önce el yıkamadaki bereket, yemeğin artması ve çoğalmasındır. Yemekten sonraki yıkamadaki bereket ise nefsin sükûnete ermesi, ibadet ve taata güç bulması için yemeğin faydasının artmasıdır.⁴²

Her hayırlı işte olduğu gibi yemeğe de besmele ile başlamak, Hz. Peygamber’in önemli sünnetlerindedir. Besmelesiz her işin sonu kesiktir.⁴³ Zira besmele, helal beslenmeye gösterilen titizliğin bir göstergesidir.

Hız. Peygamber, Allah adı anılarak başlanan yemeğe şeytanın ortak olamayacağını şu rivayette haber vermiştir. “Kişi evine girerken ve yemek yerken besmele çekerse şeytan adamlarına ‘Burada ne geceleyebilir ne de yemek yiyebiliriz.’ der. Eğer o kimse eve girerken besmele çekmezse şeytan adamlarına ‘Geceyi geçirecek bir yer bulduk.’ der. O şahıs yemek yerken de besmele çekmezse şeytan adamlarına ‘Hem barınacak bir yer hem de yiyecek yemek bulduk.’ der.”⁴⁴

Yemeklerin besmele ile bereketleneceğini⁴⁵ ise şu hadisinde haber vermiştir: “Hz. Aişe anlatıyor: “Resulullah bir keresinde ashabından altı kişi ile birlikte yemek yiyordu. Bir bedevî

³⁷ Tirmizî, “Etime”, 39; Cihan, Sadık, “Hz. Peygamber’in Sünnetinde Yeme ve İçme Adabı”, *Atatürk Üniversitesi İlahiyât Fakültesi Dergisi*, 5 (1982), 33-43.

³⁸ Ebû Dâvûd, “Etime”, 11; Tirmizî, “Etime”, 39. İbn Mâce, “Etime”, 5.

³⁹ Ebû Dâvûd, “Etime”, 11; Tirmizî, “Etime”, 39.

⁴⁰ Ebû Dâvûd, “Etime”, 53; Tirmizî, “Etime”, 48.

⁴¹ Martı, “Kur’ân ve Sünnet Perspektifinden Bereket Olgusu”, 87-100.

⁴² Canan, İbrahim. *Kütüb-i Sitte*, 11/116-120.

⁴³ Ahmed b. Hanbel, Ebû Abdillâh Ahmed b. Muhammed eş-Şeybânî el-Mervezî, *el-Müsned*, İstanbul: Çağrı Yayınları, 1992, 2/360.

⁴⁴ Müslim, “Eşribe”, 103; Ebû Dâvûd, “Etime”, 15.

⁴⁵ Tirmizî, “Etime”, 47.

gelerek yemeği iki lokmada bitiriverdi. Bunun üzerine Resulullah, “Eğer bu kimse besmele çekseydi yemek hepinize yeterdi.” buyurdu.⁴⁶

Besmele çekilmeden yenen ve altı kişiyi doyurmaya yeteceği anlaşılan yemek, şeytanlar da ortak olduğu için hemen bitmiş ve yiyen de dahil hiç kimse doymamıştır. Çünkü yemeğin bereketini koruyan besmeledir. Yemekten önce besmele çekmenin doyma duygusunun oluşmasında olumlu etkisinin olduğu da şu hadisten öğrenilmektedir: “Bir gün sahabeden biri ‘Ya Resulullah! Yemek yiyoruz ama doymuyoruz’ dedi. Resulullah da “Yemeği hep beraber yiyin, besmele çekin, yemeğiniz bereketlenir.” buyurdu.⁴⁷

Hz. Peygamber böylece Allah adı anılmadan başlanan yemeğin bereketsiz bir işe dönüşeceğini haber vermiş olmaktadır.⁴⁸ Besmele çekerek insan, rızık kendisine kimin verdiğini unutmamış, nankörlük etmemiş, Allah’a minnettarlığını ortaya koymuş ve ona şükran borçlu olduğunun farkına varmış olur. Bu tavır da lokmaların bereketle çoğalması demektir.⁴⁹

Yemeğe Allah’ın adı ile başlandığı gibi yemeğin sonunda da verilen nimetten dolayı ona şükredilmelidir. Çünkü Allah Teâlâ Kur’ân’da kendisine şükretmeyenlerin cezayı hak ettiğini bildirdiği gibi⁵⁰ nimetlerin şükredildiği takdirde artacağını da haber vermektedir.⁵¹

Şükür, Allah’ın sayısız nimetlerine karşı kalp, dil ve beden ile övgüde ve teşekkürde bulunmak, nimetleri saygı ile itiraf etmektir. Gerek Allah’tan gerekse insanlardan gelen nimet ve iyilikten dolayı minnettarlığını ifade etmek, bu nimetlere söz ve fiille mukabelede bulunmaktır. Allah’a itaat edip günah işlemekten uzak durmak suretiyle nimetin gereğini yapmak da şükür kapsamındadır.⁵²

Hz. Peygamber’in yemeğin sonunda yaptığı rivayet edilen bazı dualar vardır. Bunların en meşhuru “Bizi yediren, içiren ve İslâm ile şereflendiren Yüce Allah’a hamdolsun.”⁵³ duasıdır. Diğer bazı dua rivayetleri ise şöyledir: “Bütün mahlûkatı rızıklandırmaya kâfi olan, kendisi hiçbir şeye muhtaç olmayan ve (bizi) kendisinden başka hiç kimseye muhtaç etmeyen Allah’a verdiği bol, temiz ve mübarek nimetlerden dolayı sonsuz hamdolsun.”⁵⁴ Allah’ım! Bu yemeği bize bereketli kıl ve bize bundan daha hayırlısını yedir.⁵⁵ Böylesi dualar, Allah’a şükretmek anlamına geldiği gibi nimetlerin bereketlenmesine de vesile olmaktadır.⁵⁶

Yemeği ortasından değil de kenarlarından başlayarak yemek, berekete vesile olan bir diğer davranıştır. Hz. Peygamber, “Bereket yemeğin ortasına iner. Bu sebeple tabağın ortasından değil de kenarlarından başlayarak yiyiniz.”⁵⁷ buyurmuştur. Herkes kendi önünden yemek sureti ile önce yemeğin kenarları bitirilmeli ve doymaya yaklaştıkça ortasına gelinmelidir. Böylece herkes sadece kendisini değil yanındakini de düşünerek yemiş olur. Söz konusu âdâba riayet eden kişiler

⁴⁶ İbn Mâce, “Etime”, 7; Ebû Dâvûd, “Etime”, 15; Tirmizi, “Etime”, 47.

⁴⁷ Ebû Dâvûd, “Etime”, 14; İbn Mâce, “Etime”, 17.

⁴⁸ Müslim, “Eşribe”, 102; Ebû Dâvûd, “Etime”, 16.

⁴⁹ Martı, Huriye. “Kur’ân ve Sünnet Perspektifinden Bereket Olgusu”, 87-100; Akyüz, Hüseyin, “Rivayetler Işığında Hz. Peygamber’in Beslenme Kültürü”, *Aşçı Dede Ateşbaz-ı Veli*, (2020), 62-78.

⁵⁰ el-Sebe, 34/15-18.

⁵¹ İbrahim, 14/7.

⁵² Çağırıcı, Mustafa, “Şükür”, Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi, (Ankara: TDV Yayınları, 2013), 39/259-261.

⁵³ Ebû Dâvûd, “Etime”, 52.

⁵⁴ Buhârî, “Etime”, 54.

⁵⁵ Ebû Dâvûd, “Eşribe”, 21; Tirmizi, “Deavat”, 544t5rg.

⁵⁶ Akyüz, “Rivayetler Işığında Hz. Peygamber’in Beslenme Kültürü”, 62-78; Koçyiğit, Hikmet. “Kur’ân Açısından Bereket Kavramının Değerlendirilmesi”, 147-170.

⁵⁷ Buhârî, “Etime”, 3; Ebû Dâvûd, “Etime”, 17; Müslim, “Eşribe”, 108; Tirmizi, “Etime”, 12.

aynı zamanda Yyemeğe karşı hırslı davranarak kınanacak bir duruma düşmezler. Kaşığı açgözlülükle yemeğin ortasına daldırmak, bereketi giderir. Oysa diğer yiyenlere ikram etmek, yemeği bereketlendirir.

Yemenin bereketini koruyan davranışlardan bir diğeri de yemeğin hep beraber, toplulukla yenmesidir: *“Bir gün sahâbeden biri ‘Ya Resulullah! Yemek yiyoruz ama doymuyoruz’ dedi. Resulullah ‘Herhalde ayrı ayrı yiyorsunuz’ buyurdu. ‘Evet’ cevabını alınca da ‘Yemeği hep beraber yiyin, besmele çekin, yemeğiniz bereketlenir.’* buyurdu.”⁵⁸ Yemeğin birlikte yenmesi o anda evde bulunan herkesin aynı sofrada toplanması demektir. Böylelikle herkesin rızık bir araya gelerek çoğalacak ve bereketlenecektir. Zira bereket, cemaatin üzerindedir.⁵⁹

Kur’ân’da *“Hep bir arada toplu olarak da dağınık olarak da yemek yemenizde bir sakınca yoktur.”*⁶⁰ buyrulmuş ve ayrı ayrı kaplarda ve sofralarda yemek yemenin caiz olduğu belirtilmiştir. Bununla birlikte Hz. Peygamber, müminlerin arasındaki ilişkilerin gelişmesi için tercihini toplu halde yenen yemekten yana yapmıştır. Yemeklerin diğer insanlarla paylaşılmasını özendirmiştir. Yemeğin toplulukla ve daha çok kişiyle yendiği zaman artacağını da şu hadisle haber vermiştir: *“Bir kişinin yiyeceği iki kişiye, iki kişinin yiyeceği dört kişiye, dört kişinin yiyeceği de sekiz kişiye yeter.”*⁶¹ Hz. Peygamber Müslümanların sıkıntılı günlerinde bu hadisi sıklıkla söylemiş ve bir arada yendiği takdirde, az gibi görünen bir yemeğin daha fazla kişiye yetebileceğini, başkalarına yardım eden Müslümanların yemeklerinin bereketli olacağını ifade buyurmuştur.⁶² Bu paylaşım, aynı zamanda er-Rezzak olan Allah’a rızık konusunda güvenmenin de bir gereğidir.⁶³

Yiyecek ve içecekleri verenin Allah Teâlâ olduğunu unutturan bir hırs, tamahkâr bir tavır ve yetinmeyi bilmemek de bereketi kaçırmaktadır. Nitekim sahabe zamanında geçen bir olayda imanlı kişilerde bu hırsın olmayacağına işaret eden Hz. Peygamber’den şöyle bir hadise nakledilmektedir. Olayı Ebû Hureyre anlatmaktadır: *“Resulullah bir zaman sofrasında bir kafiri misafir etti. Onun için bir keçinin sağılmasını emretti. Kafir bu keçinin sütünü içti, bir daha istedi, sonra bir daha istedi. Adam bir türlü doymayarak üst üste tam yedi keçinin sütünü içti. Adam yattı. Sabah kalkınca Müslüman oldu. Resulullah yine bir keçiyi sağıp ona ikram etti. Adam içti. İkinci keçinin sütünü ise içmedi ve doyduğunu söyledi. Bunun üzerine Resulullah ‘Mü’min bir mideye içer, kafir ise yedi mideye içer.’* buyurdu.”⁶⁴ Hadisten anlaşılan, kâfirin midesini düşünerek yemek için yaşadığıdır. Oysa müminin düşüncesi ahirettir, yaşamak için yer. Müminin az yemesi iman hasletlerindedir, oburluk ve aç gözlülük ise küfür hasletlerindedir.”⁶⁵

⁵⁸ Ebû Dâvûd, “Etime”, 14; İbn Mâce, “Etime”, 17.

⁵⁹ İbn Mâce, “Etime”, 17.

⁶⁰ en-Nur, 24/61.

⁶¹ Tirmizî, “Etime”, 21; Müslim, “Eşribe”, 178, 179, 181; İbn Mâce, “Etime”, 2.

⁶² Mehmet Yaşar Kandemir vd., *Riyâzü’s-sâlihîn, Peygamberimizden Hayat Ölçüleri, Tercüme ve Şerh*, İstanbul: Erkam Yayınları, 2017, 4/205.

⁶³ Akyüz, “Rivayetler Işığında Hz. Peygamber’in Beslenme Kültürü”, 62-78.

⁶⁴ Buhârî, “Etime”, 12; Müslim, “Eşribe”, 186; Tirmizî, “Etime”, 20. Bu hadis muhtelif lafızlarla pek çok kaynaktan geçmiştir. Mananın ne olduğu ile ilgili de pek çok ihtilaf olmuştur. *Tecrîdî-Sarîh*’te bunun müminin ihtirastan feragati, kafirin ise bitmek bilmez hırsı için bir mesel olduğu söylenir. Hadiste yemekten kastın hakiki taam demek olmadığı ifade edilmiştir. Ahmed Nâim-Kâmil Miras, *Sahih-i Buhârî Muhtasarı Tecdî-i Sarîh Tercümesi ve Şerhi*, İstanbul: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2019, 8/ 262. Hadisin anlamı ile ilgili değerlendirmeler başka bir çalışmanın konusudur.

⁶⁵ Şah Veliyyullah, Ebû Abdilazîz Kutbüddîn Ahmed b. Abdirrahîm ed-Dihlevî, *Hüccetullâhi’l-bâliğa*, trc. Mehmet Erdoğan, İstanbul: Yeni Şafak Gazetesi Armağanı, 2003, 2/467.

Bazı rivayetlere göre yemeğin çok sıcak tüketilmesi de bereketi giderir. Hz. Peygamber *“Yemeği soğutun! Zira sıcak yemek bereketsiz olur.”*⁶⁶ buyurmuş, kendisi de aşırı sıcak yemek yememiştir. Yemeğin zevkini ve tadını kaçırarak kadar sıcak olması doyma hissini vermeyeceği için yemek bereketsiz olacaktır.

Allah'ın bütün kullarını doyurmaya kadir olduğuna gönülden inanmamak ve rızık konusunda çok endişelenmek, bereketin kaçmasına sebep olan bir diğer hatalı tutumdur. Yemeğin biteceği veya yetmeyeceği ile ilgili duyulan aşırı kaygı ve bunun sonucunda yapılan detaylı hesaplamalar, bereketin düşmanıdır. Halk arasında *“Sayarsan bereketi kaçar.”* şeklinde dile getirilen bu durumla ilgili Hz. Peygamber'in *“Saymasaydın, tartmasaydın, sonunu silkelemeseydin yer dururdun ve bitmezdi.”*⁶⁷ şeklinde ikazda bulunduğu birçok örnek vardır.

Hz. Peygamber'in bereketle ilişkilendirerek yemeğin bereketini giderdiğini belirttiği hususlardan bir tanesi de israftır. O bu konuda çok hassas davranmış ve israfı önlemek için bir dizi tedbir önermiştir:

*“Tabaklarınızı iyice sıyırın, zira bereketin yemeğinizin neresinde olduğunu bilemezsiniz.”*⁶⁸

*“Lokmanız yere düşerse hemen alıp üstündeki kiri temizledikten sonra yiyin. Çünkü siz bereketin yemeğin hangi kısmında olduğunu bilemezsiniz.”*⁶⁹

*“Biriniz yemek yediğinde parmaklarında kalan yiyecekleri yalamadan elini mendiline silmesin. Zira yemeğin bereketinin neresinde olduğunu bilemezsiniz.”*⁷⁰

Bu hadislerden Hz. Peygamber'in en küçük bir yemek parçasının bile hor görülmesini, bir zerre yemeğin israf edilmesini, hoş görmediği anlaşılmaktadır. O kadar ki yere düşen bir lokma bile eğer temizlenmesi mümkünse boşa verilmeyecektir. Bu anlayışın arka planında bereket düşüncesi vardır.⁷¹ Anadolu geleneğinde *“yemeği sünnetlemek”* şeklinde ifade edilen âdetin anlamı, tabakta yemek bırakmamaktır. Sünnete uymak isteyen ve bereketi önemseyen kişiler, nimetlere itina ile yaklaşarak tabağa yetecek kadar yemek almalıdır. Sadece yemekler değil, yemeye ve o yemekleri hazırlamaya ayrılan zaman ve emek de israf edilmemesi gereken kıymetli nimetlerdir.

Kur'ân'da *“Yiyin, için, fakat israf etmeyin. Çünkü Allah, israf edenleri sevmez.”*⁷² buyrulur. Bu ayette geçen *“israf”* kelimesine *“haddi aşmak”* anlamı verildiği gibi, *“az yemek”* anlamı da verilmiştir.⁷³ Hz. Peygamber de kişinin bedenlen ihtiyacı olmadığı halde sadece nefsinin tatmin etmek için arzu ettiği her şeyi yemesini israftan saymıştır.⁷⁴

⁶⁶ Dârimî, Ebû Muhammed Abdullah b. Abdurrahmân b. el-Fazl, *es-Sünen*, thk. Abdullah Aydın, İstanbul: Madve Yayınları, 1992, “Etime”, 17; Hâkim, *Müstedrek*, 4/132.

⁶⁷ Müslim, “Fedâil”, 8, 9; Tirmizi, “Menâkıb”, 46.

⁶⁸ Müslim, “Eşribe”, 133.

⁶⁹ Müslim, “Eşribe”, 136; Ebû Dâvûd, “Etime”, 49; Tirmizi, “Etime”, 11.

⁷⁰ Buhârî, “Etime”, 52; Müslim, “Eşribe”, 129; Ebû Dâvûd, “Etime”, 51; İbn Mâce, “Etime”, 9.

⁷¹ Akyüz, “Rivayetler Işığında Hz. Peygamber'in Beslenme Kültürü”, 62-78.

⁷² el-Araf, 7/31.

⁷³ Kurtûbî, Ebû Abdillâh Muhammed b. Ahmed el-Endülüsî, *el-Câmi li-ahkâmî'l-Kur'ân*, thk. Muhammed İbrahim el-Hıfnâvî, Mahmud Hâmid Osman. Kahire: Dâru'l-Hadîs, 1426/2005, 7/124.

⁷⁴ İbn Mâce, “Etime”, 51.

5. Hadislerde Sakındırılan Bir Davranış Olarak Çok Yemek

Müslüman için yemek yemenin amacı, Allah'a kulluk ve ibadet için güç kazanmaktır. Yoksa zevk ve haz almakla nefsi tatmin etmek değildir.⁷⁵ Bu durumda yemek, sadece insanın hayatının devamını sağlamamakta aynı zamanda ibadetlerini yapmak için onu ayakta da tutmaktadır.

Hz. Peygamber sağlığın insanlar tarafından kıymeti zor anlaşılan iki nimetten biri olduğunu ifade etmiş ve önemli bir nimet olduğuna vurgu yaparak şöyle buyurmuştur: *“İki nimet vardır ki, insanların çoğu o ikisinin kıymetini bilme hususunda aldanmıştır: Sağlık ve boş vakit.”*⁷⁶ Yine aynı meyanda Müslümanların sağlıklı olmalarını salık verdiği bir hadisinde de şöyle buyurmuştur: *“Kuvvetli sağlam mümin, zayıf müminden daha hayırlıdır.”*⁷⁷ O halde Müslümanın hem sağlıklı hem de kuvvetli olması için vücudunun ihtiyacı olan önlemleri alması, dini bir vecibedir.

Bahsi geçen önlemlerden biri de az yiyerek daha doğru bir ifadeyle çok yemeyerek sağlığı korumaktır. Hz. Peygamber az yemeyi tercih etmiş, Müslümanları ölçülü ve dengeli yemeye teşvik etmiş,⁷⁸ ashabını çok yemekten sakındırmıştır. Onlara ibadet ve kulluğun ifası için belini doğrultacak kadar⁷⁹ yemek yemenin yeterli olduğunu, midelerini tıka basa doyurmanın bir mümine yaraşmayacağını söylemiştir.⁸⁰ Sofradan da doymadan kalkmayı tavsiye etmiştir.⁸¹

Hz. Peygamber, yenilecek yemek miktarı ile ilgili şöyle bir ölçü koymuştur: *“Âdemoğlu, mideden daha şerli bir kap dolduramaz. Ona belini doğrultacak birkaç lokmacık yeterlidir. Fakat ille de bundan fazla yiyecekse, bari midesinin üçte birisini yemeğe, üçte birisini suya ve üçte birisini de nefesine ayırsın.”*⁸² Bu hadisle Hz. Peygamber, beslenmenin sağlıklı ilişkili olduğu gerçeğine işaret ederek Müslümanları az yemeye yönlendirmiş olmaktadır. Anadolu irfan geleneğinin en önemli dini kaynaklarından biri sayılan Mızraklı İlmihal'de az yemenin faydalarına bir başlık açılması,⁸³ bu yönlendirmenin bir sonucu olsa gerektir. Hz. Peygamber'in az yemeyi tavsiye ettiği hadislerden biri de şöyledir: *“Bir adam Hz. Peygamber'in huzurunda geçirdi. Bunun üzerine o, şöyle buyurdu: “Bize karşı geçirmeni tut! Dünyada çokça doyan kişilerin çoğu kıyamette açlıkları en uzun süreli olacaklardır.”*⁸⁴ Sünnetin az yemek ile ilgili ilkesi kısa bir cümlede özetlenmiştir: Sofraya acıkmadan oturmamak, sofradan doymadan kalkmak.

Serahsî'ye göre, doyduktan sonra yeme içmeye devam ile israf arasında irtibat vardır. İhtiyaç fazlası yemek yiyeceği bozmaktır ki bu israftır. İsraf ise haramdır. Zira malın zayı edilmesi hadiste yasaklanmıştır.⁸⁵ Ayette mealen *“Yiyiniz, içiniz fakat israf etmeyiniz.”*⁸⁶ buyrulmuştur. İsraf, yeme-içmede kaçınılması gereken bir durumdur.⁸⁷

⁷⁵ Yılmaz, Hasan Kâmil, *Nefs Terbiyesinde Açlık ve Az Yemek*, İstanbul: Erkam Yayınları, 1984, 56.

⁷⁶ Buhârî, “Rikâk”, 1; Tirmizî, “Zühd”, 1; İbn Mâce, “Zühd”, 15.

⁷⁷ Müslim, “Kader”, 34.

⁷⁸ Buhârî, “Etîme”, 12; Müslim, “Eşribe”, 182-185; Tirmizî, “Etîme”, 20.

⁷⁹ Tirmizî, “Zühd”, 47; İbn Mâce, “Etîme”, 50.

⁸⁰ Buhârî, “Etîme”, 12; Müslim, “Eşribe”, 186; Tirmizî, “Etîme”, 20.

⁸¹ Buhârî, “Etîme”, 12; Tirmizî, “Zühd”, 47.

⁸² Tirmizî, “Zühd”, 47; İbn Mâce, “Etîme”, 50.

⁸³ Kara, İsmail. *Mızraklı İlmihal*, 6. Baskı. İstanbul: Dergâh Yayınları, 2012, 87.

⁸⁴ Tirmizî, “Zühd”, 47; Tirmizî, “Kıyame”, 26.

⁸⁵ Buhari, “İ'tisam”, 99; Tirmizî, “Zühd”, 29; İbn Mâce, “Zühd”, 37.

⁸⁶ el-Araf, 7/31.

⁸⁷ Demir, Halis, “İslam Hukuku Açısından Obeziteye Yol Açan Yeme İçme Hakkında Bazı Tesbitler”, *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 19/1, (2015), 135-168.

Kaynaklarda Cahiliye döneminde de Arapların çok yemedikleri kaydedilmiştir.⁸⁸ Karnını yemekle dolduranın zekâsının gideceğini düşündükleri ve gırtlığa kadar yiyeni ayıpladıkları rivayet edilmiştir. Câhiliye dönemi tabiplerinden Hâris b. Kelede'ye (öl. 13/634) en iyi ilaç sorulmuş o da "az yemek" diye cevap vermiştir.⁸⁹ Hz. Peygamber'in az yemeyle ilgili uyarıları, onun içinde yaşadığı toplumun bu tecrübesini akla getirmektedir.

Hz. Peygamber zamanında sahâbenin çok yemek yemediği daha doğrusu yiyemediği anlaşılmaktadır. Bunun en önemli sebebi yeni oluşan İslam toplumunun içinde bulunduğu maddi sıkıntılardır.⁹⁰ Özellikle Mekke'deki boykot günlerinde ve Medine'de hicretin ilk günlerinde fakirlerin yanında zengin sahâbîler bile çeşitli maddi zorluklar yaşamışlardır.⁹¹ Müminlerin annesi Hz. Âişe'nin (öl. 58/678), peygamber ailesinin bir günde iki öğün yemek yemediğini veya bir günde art arda iki öğün buğday ekmeği yemediğini aktardığı rivayetleri vardır.⁹² Onun gündelik hayatında öğün adedi yoktur. O acıkınca yemiştir. Hz. Peygamber'in az yediğine dair rivayetler hemen tüm sahih kaynaklarda geçmektedir.⁹³

Hz. Peygamber her fırsatta ashabına bir kişinin yemeğinin iki kişiye yeteceğini söylemiş ve onları yemeklerini fakir arkadaşları ile paylaşmaya yönlendirmiştir. Sahâbe, yemeklerin paylaştıkça çoğalacağına, bereketleneceğine ve herkesin karnının doyacağına inanmış hatta bunu Hz. Peygamber'in mucizeleri ile de bizzat yaşayarak görmüşlerdir.⁹⁴

Bir kişinin yemeğinin iki kişiye yeteceğine inanmak, insana hükmeden nefsanî duygular karşısında er-Rezzak olan Allah'a güvenmek demektir. Kişinin kendisine yetecek kadar kısmına kanaat ederek geri kalan yiyeceklerini ihtiyaç sahipleri ile paylaşması, engin gönüllü Müslümanlar için sosyal bir vazifedir.⁹⁵

6. Günümüzde Çok Yemenin Sebepleri

İnsan yaşamını devam ettirmek ve dünyada yapması gereken görevlerini yerine getirmek için beslenmek zorundadır. Vücudun gelişimi ve sağlığın korunması için de yeterli miktarda beslenmek gereklidir. Ancak "yeterli" miktarın ne olduğu belirsizdir.

Dünya üzerinde bir kısım insan açlıktan ve açlık sebebi ile oluşan hastalıklardan muzdarip iken bir kısmı da çok yemek ve bu sebeple bazı hastalıklarla boğuşmaktadır. Müslümanlar başta olmak üzere tüm insanların Hz. Peygamber'in benimsemediği, fitrata uymayan davranışları alışkanlık haline getirmelerinin sebepleri üzerinde düşünmek, israf kapsamında bir hastalık sayılabilecek olan "çok yemenin" önünü alabilecek bir farkındalıktır.

Çok yemenin sebeplerinden biri, Müslümanların 'helal lokma/kazanç' hassasiyetlerindeki hassasiyetindeki erozyondur. Bu hassasiyet ve helal bilincinin tazelenmesi gerekmektedir. "Kişi için ancak çalıştığına karşılığı vardır."⁹⁶ ayeti, rızık arama gayretinin meşru alanlarda olmasına dikkat çekmesi açısından önem arz etmektedir. Ancak para kazanmak için her yol mübah değildir.

⁸⁸ İbn Kayyim el-Cevziyye, Ebû Abdillâh Muhammed b. Ebî Bekr ed-Dimaşkî el-Hanbelî, *et-Tıbbü'n-Nebevî*, trc. Yusuf Ertuğrul, İstanbul: Hikmet Neşriyat-Millî Gazete, 1997, 133.

⁸⁹ Cevâd, Ali, *el-Mufassal*, çev. Dursun Hazer-Fethullah Zengin, Ankara: Ankara Okulu Yayınları, 2018, 5/58.

⁹⁰ Ebû Dâvûd, "Etime", 37, 41, 47; Yıldırım, Ahmed, *Peygamberimizin Sade Hayatı*, İstanbul: Ensar Yayıncılık, 2015, 44.

⁹¹ Yıldırım, *Peygamberimizin Sade Hayatı*, 48.

⁹² Buhârî, "Rikâk" 17, "Etime", 23, "Eyman", 22; Müslim, "Zühd", 20-24, 29; İbn Mâce, "Etime", 49.

⁹³ Müslim, "Eşribe", 140, "Fedail", 30; Tirmizî, "Zühd", 35, 38; Buhari, "Cenaiz", 72.

⁹⁴ Martı, Huriye. "Kur'ân ve Sünnet Perspektifinden Bereket Olgusu", 87-100.

⁹⁵ Ahmed Nâim, *Tecrid-i Sarîh Tercümesi ve Şerhi*, 8/262.

⁹⁶ en-Necm, 53/39.

Kolay ve kısa yoldan zengin olmak için haram davranışlara yönelmek kazançları kirletir. Kirli bir kazanç ile edinilen haram lokma ise insanı doyurmaz, daha doğru bir ifade ile madden doyursa da manevi doygunluğa, rahata ve huzura kavuşturmaz. ⁹⁷

Müslümanlar paylaşma kültürünü kaybettikçe de bireysel olarak çok yemeye başlamışlardır. Oysa “Müslümanlar kardeştir.”⁹⁸ Birbirlerini sevmeye, birbirlerine merhamet ve şefkat göstermede, tıpkı bir organı rahatsızlandığında diğer organları da uykusuzluk ve yüksek ateşle bu acıyı paylaşan bir bedene benzerler.⁹⁹ Ensar ile muhacirlerin kardeşliği bunun en güzel örneğidir. Günümüzde ise birbirinden haberi olmayan komşuların, birbirine küskün akrabaların, selamlaşmayan ve ziyaretlemeyen arkadaşların oluşturduğu bir toplumla karşı karşıya kalınmıştır. Müslümanlar bencilleşmiştir. Kardeşi için de kendi nefesine istediğini istemeyen¹⁰⁰ Müslümanlar “hep bana” diye düşündükçe başkalarına verdikçe mutlu olacakları inancını da kaybetmişlerdir. Sadece kendilerini maddi olarak doyurdukça manevi mutluluğu kaybedeceklerini fark edemez olmuşlardır. Aç olması muhtemel kesimler ile yemeklerini çöpe atan kesimlerin arası fiziksel olarak da açılmıştır. Bu bencillik, insanların birbirine güvenmediği, sevginin, merhametin ve paylaşma kültürünün olmadığı bir toplum oluşturmuştur. Bu sebeple Hz. Peygamber’in yemek yemeyi sosyalleşmek için bir sebep haline getirdiği hatırlanmalı, eş-dostla, konu-komşuyla ve en önemlisi muhtaç insanlarla yemekler paylaşılmalıdır.¹⁰¹ Sade ve israfsız ikramlarla misafir kültürü yeniden canlandırılmalı, böylece haneler tekrar hayrın çabuk ulaştığı evlere¹⁰² dönüştürülmelidir.¹⁰³

Çok yemenin bir diğer sebebi de yeme-içme ile ilgili yaşanan bilinçsizliktir. Müslümanlar Kur’ân’ın uyarısına rağmen kendilerini kendi elleri ile tehlikeye atmaktadırlar.¹⁰⁴ Bugünlerde kişilere kolay gelen, karbonhidrat ağırlıklı beslenme kültürü, gıda teknolojilerinin ürünü olan helallığı tartışmalı katkıların olduğu paketli ve ambalajı çekici gıdalar, çok yemeye, şişmanlığa ve israfa sebep olmaktadır.

Misafir ve misafirlik anlayışına yüklenen anlam da çok yemenin sebeplerinden biri haline gelmiştir. Müslümanlar kendi yiyip-içtiklerini samimiyetle ikram ettikleri misafir ağırlama kültüründen maalesef uzaklaşmışlardır. Misafir ağırlamak hem emek hem zaman hem maliyet açısından bir külfete dönüşmüştür. Sadece yemek yeme seansları haline gelmiştir. Hem hadislerde misafir ağırlamakla ilgili tavsiyelere uymak ve bu sosyal ibadetin gereğini yerine getirmek hem de israfın ve çok yemenin önüne geçmek için misafir gidenin de misafir kabul edenin de ikrama ve yeme-içmeye odaklanmadığı, samimi ziyaretleşmelere dönüşmesi gerekmektedir.

Hadiste mümin kişilerin daha az yedikleri halde daha kolay ve çabuk doydukları ima edilmiştir.¹⁰⁵ O halde kişinin manevi durumu, onun yeme alışkanlıkları ile ilişkilidir. Az yemek, iradeyi kuvvetlendirmekle mümkündür. Bu yöndeki eğitimler ile çok yeme hastalığının tedavisine katkıda bulunulabilir.

⁹⁷ Dülber, Hatice, “Hz. Peygamber’in Sünnetinde Beslenme ile İlgili Genel İlkeler ve Bunlara Uymayı Engelleyen Faktörlerin Tespiti”, *Kalemname*, 8/15, (2023), 204-233.

⁹⁸ el-Hucurat, 49/10.

⁹⁹ Müslim, “Birr”, 60.

¹⁰⁰ Buhârî, “İman”, 7; Müslim, “İman”, 71-72.

¹⁰¹ İbn Mâce, “Etıme”, 1.

¹⁰² İbn Mâce, “Etıme”, 55.

¹⁰³ Dülber, “Hz. Peygamber’in Sünnetinde Beslenme ile İlgili Genel İlkeler ve Bunlara Uymayı Engelleyen Faktörlerin Tespiti”, 204-233.

¹⁰⁴ el-Bakara, 2/195.

¹⁰⁵ Buhârî, “Etıme”, 12; Müslim, “Eşribe”, 186; Tirmizi, “Etıme”, 20.

7. Çok Yemenin Sağlıkla İlişkisi

Obezite genel olarak vücutta aşırı yağ depolanması ile ortaya çıkan, fiziksel ve ruhsal sorunlara neden olabilen bir enerji metabolizması bozukluğudur. Obeziteye neden olan en önemli etken ise; tüketilenden daha fazla enerji alınmasıdır. Obezitenin risk faktörlerinden en önemlisi, beslenme alışkanlıklarıdır. Obezite özellikle gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde hızla yayılmaktadır.¹⁰⁶

Dünya çapında her yıl en az 2,8 milyon insan aşırı kilolu veya obez olmanın bir sonucu olarak ölmektedir ve küresel olarak tahmini 35,8 milyon kişi, (%2,3) aşırı kilolu veya obezdir.¹⁰⁷ Araştırmalara göre, obezite hastalığının tedavisi için bir yılda harcanan para, 850 milyon aç insanı bir yıl besleyecek miktardadır. Dünya genelinde, aşırı yemekten ölenlerin sayısı, açlıktan ölenlerin sayısından üç kat daha fazladır.¹⁰⁸

Hz. Peygamber Müslümanların sağlıklarını korumalarının bir görev olduğunu bildirmektedir. Sağlık insanların ancak kaybettikten sonra kıymetini anladıkları bir nimettir. Sağlığı kaybetmemek için bazı tedbirleri önceden almak, yani koruyucu hekimliğin ilkelerine dikkat etmek önemlidir. Dünya Sağlık Örgütü verileri, sağlıklı yaşam kalitesinin %60'ının yaşam tarzına bağlı olduğunu göstermektedir.¹⁰⁹

Koruyucu hekimlik gelmesi muhtemel olan hastalığa karşı insanı öncesinden koruyan esas ve prensipleri ihtiva eder. Koruyucu hekimlik tedaviden daha önemlidir.¹¹⁰ Koruyucu hekimlik geçmişin tıp tecrübelerinde de vardır. Mesela: Asr-ı Saadetin hekimlerinden Hâris b. Kelede, (öl. 13/635) tıbbın özünün ne olduğu şeklindeki soruyu "Koruma." şeklinde cevaplamıştır.¹¹¹

Koruyucu hekimliğin tavsiye ettiği temel esasların başında doğru beslenme gelmektedir. Bedenin afiyette olmasının şartlarından birisi ölçülü, itinalı ve öğün zamanlarına dikkat ederek yemek içmektir.¹¹² Hz. Peygamber'in sünnetinde de sağlık, koruyucu hekimlikle başlar. İsrraftan kaçınılması, yemek üstüne yemek yemekten kaçınılması, acıkmadan sofraya oturulmaması, midenin en çok üçte birini dolduracak kadar yemek yenmesi, sünnet ile koruyucu hekimliğin ilgilendiği ortak alanlardır.¹¹³

Sağlıklı bir beden için de dengeli ve yeterli beslenmeye ihtiyaç vardır. Günümüzde bir kısım hastalıkların ya yetersiz beslenmeden veya fazla yeme-içmeden kaynaklandığı tahmin edilmektedir.¹¹⁴ Konunun uzmanları vücuda fazla gıda yüklemenin yol açtığı sağlık sorunlarını tartışmakta, az yemeye dayalı perhizleri bir tedavi şekli olarak uygulamaktadır.

Hz. Peygamber midenin, hastalıkların evi olduğunu belirterek perhiz yapmanın önemini vurgulamıştır.¹¹⁵ Az yiyecek insanların daha sağlıklı olduğu, kilo veren hastaların da hem ruhen hem

¹⁰⁶ Soygüden, Aydoğan, "İslamda Namaz ve Beslenme Uygulamalarının Obeziteye Etkileri = The Effects of Salat (Prayer) and Nutritional Applications in Islam on Obesity", *AKADEMİAR: Akademik İslâm Araştırmaları Dergisi*, 9 (2020), 99-125; Tekin, Tuba vd., "İntestinal Mikrobiyota ve Obezite İlişkisi", *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 27/1 (2018), 95-99; Altunkaynak, Berrin vd., "Obezite: Nedenleri ve Tedavi Seçenekleri", *Van Tıp Dergisi*, 13/4 (2006), 138-142.

¹⁰⁷ World Health Org., https://www.who.int/health-topics/obesity#tab=tab_1 (erişim: 18.03.20).

¹⁰⁸ Altun, Ahmet, "Tıbb-ı Nebevî: Hz. Peygamber Sünnetinde Sağlık, Din ve Hayat", *İstanbul Müftülüğü Dergisi* 35 (2018), 150-154.

¹⁰⁹ Soygüden, "İslamda Namaz ve Beslenme Uygulamalarının Obeziteye Etkileri", 99-125.

¹¹⁰ Tan, Zeki, "Din, Ahlak ve Sağlık İlişkisi", *İslâm'da Sağlık ve Koruyucu Hekimlik içinde*, 2021, 419-430.

¹¹¹ Fazlurrahman, Malik, *İslâm Geleneğinde Sağlık ve Tıp*, Ankara: Ankara Okulu Yayınları (1997), 77-78.

¹¹² Demir, Halis, "İslam Hukuku Açısından Obeziteye Yol Açan Yeme İçme Hakkında Bazı Tesbitler", 135-168.

¹¹³ Altun, Ahmet. "Tıbb-ı Nebevî", 150-154

¹¹⁴ Altun, Ahmet. "Tıbb-ı Nebevî", 150-154.

¹¹⁵ Ebû Dâvûd, "Tıbb", 13.

bedenen rahatladıkları, daha aktif ve verimli oldukları gözlenmektedir. Uzmanların ifadesine göre, kilo vermek, obeziteye bağlı sorunları azaltır. Sağlığı düzeltir.¹¹⁶

8. Soyut Beslenme ve Manevi Doygunluk

Kültürel değişimin etkisiyle geleneğin sağlıklı beslenme düzeninden uzaklaşıp, modern çağın beslenme şekline geçilmesi, besin değeri düşük enerjisi yüksek gıdaların tüketilmesi, teknolojik gelişmeler sonucu hareketsiz yaşam tarzının normalleşmesi beraberinde birçok fiziksel ve ruhsal hastalığın yanı sıra çok yeme alışkanlığını da getirmiştir. Günümüzde obezitenin nedeni olarak genellikle hareketsiz yaşam ve çevresel faktörler belirtilse de psikolojik faktörlerinde etkisi yadsınamayacak kadar çoktur.¹¹⁷

Araştırmalar, beslenme ve çok yeme ile psikoloji arasında güçlü bir ilişki olduğunu göstermektedir. Duygusal açlık, fiziksel açlıktan yani gerçek açlıktan bağımsız, içgüdüsel dürtüler tarafından yönlendirilen yeme arzusudur. Çoğu zaman fizyolojik olarak açlık hissedilmediği halde yemek yeme isteğini tetikleyen şey, aslında bedenin enerji ihtiyacı değildir, psikolojik duygulardır. Yiyecekler açlık hissini bastırmanın ya da metabolizma için gerekli olan besinleri sağlamanın yanı sıra duyarları uyararak ve duyguları etkileyerek nasıl hissedildiğini belirleme gücüne sahiptir. Bu nedenle de yeterince yemek yenildiği halde açlık hissedilmesi ve bu hissini yemek yiyerek bastırılmaya çalışılması duygusal yeme kavramı ile açıklanmaktadır.

İnsan vücudu bedensel, zihinsel ve ruhsal yönden bir bütündür. Çok yemenin de psikolojik bir boyutu vardır. İnsanın duygu durumu ile yeme içmesinin miktar ve sıklığı arasında kuvvetli bir ilişki vardır. Bu ilişki iki yönlüdür: Kişinin beslenme şekli ruhsal durumunu etkilerken, ruhsal durumu da beslenmesini etkilemektedir.¹¹⁸ Bu durumda bilinçaltılarında başa çıkamadıkları bazı psikolojik sorunları olan mutsuz kişiler, can sıkıntısı, isteksizlik, çaresizlik gibi henüz hastalık seviyesine gelmemiş durumlarını, daha çok yiyerek düzeltereklerini sanmakta, adeta mutluluk aramaktadırlar.

Karnı tok olmasına ve vücudunun beslenmesi için fiziken bir ihtiyacı olmamasına rağmen yemek yeme ihtiyacı duyan ve duygusal açlık yaşayan modern çağ insanı, her şeyi çok hızlı tüketmekte ve tükettiği ölçüde mutlu olabileceğini zannetmektedir. “Tüketiyorum o halde varım” diyen her birey, haz arayışına girmektedir. Tatmin olamayan bireylere ise sözde mutlu olmaları için nefse haz veren her şeyi daha çok tüketmeleri önerilmektedir.¹¹⁹ Aynı durum yiyeceklere de yansımakta ve kişi acımadığı halde yemeye veya acıktığı zamanlarda olması gerekenden çok yemeye yönelmektedir. Üstelik çok yemek, onu hem psikolojik olarak hem de fiziksel olarak kuvvetlendirmemekte aksine zayıflatmaktadır. Hastalıklar artmakta, vücutlar hantallaşmakta, moral değerler eksilmektedir.¹²⁰

İnsanoğlunun tatmin olması için sadece bedenini doyurması yetmez. “*Ne kadar yersen ye ne kadar alırsan al içindeki o derin boşluğu asla ama asla dolduramazsın...*” diyen anonim söz,

¹¹⁶ Mutlu, Zuhul vd., “Obeziteye Karşı Tavrın Arkasındaki Gerçeklik ve Etik”, *Obezite ve Etik içinde*, ed. Nesrin Çobanoğlu, Ankara: y.y., 2012.

¹¹⁷ Çağlayan Tunç, Aygül “Obezite ve Beslenmenin Psiko-Sosyal Boyutu”, *Beslenme ve Obezite içinde*. ed. Çetin Yaman, İstanbul: Güven Plus Grup A.Ş. Yayınları (2019), 52.

¹¹⁸ Beyhan, Yasemin-Vahide Taş, “Mental Sağlık ve Beslenme”, *Journal of Zeugma Health Science, Zeugma Sağlık Araştırmaları Dergisi*. 1/1 (2019), 30-35.

¹¹⁹ Yaşaroğlu, Kâmil, “Tüketim Kısıcında Kaybolan Bir Değer: Bereket”, 147-154.

¹²⁰ Dülber, “Hz. Peygamber’in Sünnetinde Beslenme ile İlgili Genel İlkeler ve Bunlara Uymayı Engelleleyen Faktörlerin Tespiti”, 204-233.

tam da bunu ifade etmektedir. İnsan maddi-manevi tam bir doyuma ulaşmak için, bedeniyle birlikte ruhunu da manevi olarak beslemek durumundadır.

Yemenin psikolojik boyutu duygusal açlık kavramıyla açıklanmaktadır. Manevi doyunluk ise duygusal açlık durumuna çözüm olarak uygulanacak bir dizi tedbirdir. Hz. Peygamber'in ve sahâbenin çok az yediği bilinmektedir. O halde onların bunu nasıl yapabildiklerini, az yedikleri halde günlük yaşamlarını aksatmadan nasıl sürdürebildiklerini düşünmek, soruna nebevî bir çözüm bulmayı sağlayacaktır.

Bereketle ilişkilendirilen davranışlar, insanın ruhundaki açlığı giderebilir. Zira sahabeden biri yedikleri halde doymadıklarını söyleyince Hz. Peygamber toplu halde ve besleme ile yenirse yemeğin bereketleneceğini söylemiş¹²¹ ve doymanın yolunun Allah'ın adını anmakta ve yemeği paylaşmakta olduğunu ima etmiştir. Bereketle muhatap olan kişi için ise az yemek doyurur, az uyku dinçleştirir.¹²²

Hz. Peygamber insanlara hayatlarını bereketli kılmamanın yollarını öğreten bir rehberdir. Günümüz insanının bereketi kazanmaya ihtiyacı vardır. Allah Teâlâ nimet ve lütfun mutlak sahibidir. Ancak Hz. Peygamber ümmetine bu hususta insanlara da düşen bir sorumluluk alanı olduğunu da haber vermiştir. Zira berekete dair hadisler sadece söylendikleri günlere değil bütün çağlara hitap etmektedir. O halde hem bereketi kaçırın davranışlardan sakınmalı hem de bereketi çeken davranışlar ısrarla aranıp bulunmalıdır.¹²³

Bereketle ulaşabilmek, imana ve ahlaki erdemlere sahip olmakla yakından alakalıdır. Psikolojik, yani duygusal açlıktan kurtulmanın en önemli anahtarı "farkındalıktır." Allah Teâlâ insanı kulluk etmesi için yaratmış ve bu dünyaya imtihan için göndermiştir. Her an onu gözetlemektedir. Bu dünya hayatının değerlendirileceği bir ahiret hayatı vardır. İnsana her türlü nimet veren Allah'tır. O istemezse hiçbir şey olmaz, o isterse de oldurur. Bunun farkına varan insana ilk düşen şey Rabbin tanıması ve ona şükretmesidir. Nimetler/yiyecekler şükredilirse artar.¹²⁴ Bu manada Hz. Peygamber yaptığı şu sofrada Allah'ın sıfatlarını anmıştır: "Bütün mahlûkatı rızıklandırmaya kâfi olan, kendisi hiçbir şeye muhtaç olmayan ve (bizi) kendisinden başka hiç kimseye muhtaç etmeyen Allah'a verdiği bol, temiz ve mübarek nimetlerden dolayı sonsuz hamdolsun."¹²⁵ Şükürün nimetleri artırıcı ve insanı teskin edici rolü göz ardı edilince insan, mutlu olmak için farklı sebepler aramakta, yemek yemeyi mutluluğa sebep olacak bir çare olarak görmektedir.

Duygusal açlıktan muzdarip olan günümüz insanı, yemek yerken Allah'ı unuttuğu gibi, o yemeği hazırlayıp ikram edenleri de umursamamaktadır. Sadece tüketmeyi, hep tüketmeyi, üstelik üretmediği halde tüketmeyi kendinde hak görmektedir. Şükretmeyi de teşekkür etmeyi de bir davranış biçimine dönüştürememiştir. Üstelik, esefle ifade edilmelidir ki israf sınırına ulaşılacak kadar çok tüketilen her gıdanın ona ulaşamayan milyonlarca insanın hakkı olduğu bilinci de bu şükürsüzlük içinde kaybolmuştur. İnsanoğlunun bu haline Allah Teâlâ, Kur'an'da dikkat çekmiştir: "Kullarımdan şükredenler pek azdır."¹²⁶ O halde duygusal açlığı gidermek için şükreden ve teşekkür eden bir birey olmak zorunluluktur. Yoksa kişi, doyduğunu tam anlayamaz ve manevi doyunluğa ulaşamaz.

¹²¹ Ebû Dâvûd, "Etime", 15.

¹²² Yaşaroğlu, "Tüketim Kısacında Kaybolan Bir Değer: Bereket", 147-154.

¹²³ Martı, "Kur'an ve Sünnet Perspektifinden Bereket Olgusu", 87-100.

¹²⁴ İbrahim, 14/7.

¹²⁵ Buhârî, "Etime", 54.

¹²⁶ Sebe, 34/13.

Bereketle vesile olan bir diğerk alışkanlık helal lokma bilincidir. Allah'a (cc) karşı gelmekten sakınarak yaşamak, onun haram ve helal sınırlarına riayet etmek, bereketin kaynağı ve her türlü hayrın başıdır. Kazançlardaki ve lokmalardaki şüpheli durumlar çoğaldıkça bereket azalacak ve huzur kaybolacaktır. Bu hususta Hz. Peygamber şu uyarıyı yapmaktadır: *“Helâl olan şeyler belli, haram olan şeyler bellidir. Bu ikisi arasında, birçok kimsenin bilmediğı şüpheli hususlar vardır. Kim şüpheli şeylerden sakınırsa, dinini ve ırzını korumuş olur. Kim de şüphelileri işlerse, zamanla harama düşer.”*¹²⁷ O halde manen huzurlu ve mutmain olmak için haramın bulaşmadığı evlerde haramlardan arınmış sofralarda oturmak, haramla ilgisi olmayan bir işten helal kazanç elde etmek için azami gayret göstermek gerekmektedir. Haram kazanç görünürde bolluk getirirse bile bereketi barındırmaz. Helalde huzur ve itminan haramda ise huzursuzluk ve doyumсуuzluk vardır.¹²⁸

Şüphesiz insan, kendi kendine bir yolculuk yapan ve iç dünyasında her geçen gün biraz daha olgunlaşması gereken bir varlıktır. Kendi iradesini eğitemeyen ve kişisel gelişimine özen göstermeyen kişiler psikolojik olarak yeterince olgunluğa ulaşamamaktadırlar. İrade eğitimini tamamlamayan kişiler bazı bağımlılıklar geliştirir. Günümüzde çok yemek de patolojik bir bağımlılık haline gelmiştir. Kısa süreli hazlara tutunarak doyacağını sanan insan, sürekli yemekte veya yemeyi düşünmektedir. İnsan kendisine sürekli kötülüğü emreden nefsin¹²⁹ isteklerine dur demeyi öğrenmelidir. Yemeğı azaltarak nefsin isteklerini kontrol altına almak ve onun beden üzerindeki hakimiyetini kırmak, nefsin tezkiyesi ve eğitilmesi ile mümkündür.¹³⁰

Günümüz insanı zevke düşkünlük ve benmerkezciliğın getirmiş olduğu yalnızlık ve mutсуuzluğı yemek yiyerek bastırmaya çalışmaktadır. Öfke, sevinç, korku, endişe gibi duygularla başa çıkamayan insanlar yemek yiyerek kendilerine duyguları ile baş edecek bir yol buldukları zannına kapılmaktadırlar. Çok yeme isteğı, çoğunlukla karşılanmayan basit ihtiyaçlardan kaynaklanır. Çok yiyen kişiler, canlarını sıkan duyguları yatıştırmak için gıdaları kullanırlar. Bu duygular, korku, öfke, gerginlik ve utanma duygusudur. Güçlü duygular inkâr edildiğinde daha kuvvetlenirler. Kuvvetlendikçe de çıkış yeri ararlar. İnkâr edilen duygular kendilerini, aşırı yeme arzusu, fiziksel hastalık, depresyon, endişe, fobi ya da uykusuzluk gibi bir yığın hoş olmayan yollarla dışa vurur.¹³¹

Bazen duygusal problemlerinden dolayı kişi tok olduğu hâlde bir şeyler yemek isteyebilir. Duygusal sorunun çaresine bakılmazsa yeme isteğı sürekli devam edecektir. Aşırı yeme isteğinin altında, ele alınması gereken bazı duygusal sorunlar olabilir. Bütün bunlarla insan kendi kendine baş edemiyorsa en azından bazı şeylerin yolunda gitmediğinin farkında olup, uzman birinden yardım almalıdır.¹³²

İnsanın sosyal yönü ve insanlarla kurduğu ilişkilerin gidişatı, onun iç dünyasının olgunlaşması için bir vesiledir. İnsan sosyal bir varlıktır ve bir dereceye kadar diğerk insanlardan da sorumludur. Sadece kendi için yaşayan ve “sahip olma” duygusunu olabildiğince besleyen hırs güdüsüne sahip insanlar, paylaşmayı es geçmektedirler. Diğerk bireyler için fedakârlık yapmak duygusu azaldıkça insanlar yalnızlaşmakta ve yalnızlaştıkça da çok yemeye yönelmektedirler. Bu noktada Hz. Peygamber'in *“Sizden biriniz, kendisi için arzu edip istediğı şeyi, din kardeşi için de arzu edip*

¹²⁷ Müslim, “Müsâkat”, 107, 108; Buhârî, “İmân”, 39, “Büyü”, 2; Ebû Dâvûd, “Büyü”, 3; Tirmizî, “Büyü”, 1; Nesâî, “Büyü”, 2, “Kudât”, 11; İbn-i Mâce, “Fiten” 14.

¹²⁸ Yaşaroğlu, “Tüketim Kısacında Kaybolan Bir Değer: Bereket”, 147-154.

¹²⁹ Yusuf, 12/53.

¹³⁰ Yılmaz, *Nefs Terbiyesinde Açlık ve Az Yemek*, 54.

¹³¹ Doreen, *Virtue, Duygusal Açlık*, çev. Perihan Korkmaz, İstanbul: Destek Yayınları (2020), 41-44.

¹³² Doreen, *Duygusal Açlık*, 41-44.

istemedikçe, gerçek anlamda iman etmiş olmaz.”¹³³ hadisi hatırlanmalıdır. Hadiste diğer insanlar için yapılacak bir fedakârlığın imanla ilişkisi kurulmuştur. Hem imanın hem de ahlakın bereketi çeken tarafları hatırlanırsa, paylaşma ve özveri bilincinin insanı nasıl doyuracağı da tecrübe edilmiş olur.

İnsan denilen bu karmaşık ve katmanlı varlığın ruhunu besleyerek onun duygusal açlığını gidermenin bir diğer yolu, onun zihnini de beslemek ve doyurmaktır. Bu da ona soyut olarak da bir şeyler vermekle mümkündür. Bizim “soyut beslenme” dediğimiz bu faaliyetin en bilinen yolu; ibadet, dua ve zikirdir. Maneviyatını geliştiren kişiler, psiko-sosyal sorunlarını ve bu sorunları bastırmak için başvurdukları çok yeme bağımlılığını, iç dünyalarında Allah Teâlâ ile irtibatlarını canlı tutarak aşabilirler.

Sürekli öğrenme ve öğretme faaliyetinin içinde olmak da ruhu ve zihni besler. Okumak ve öğrenilen konular üzerinde düşünmek, insanı manen doyurur ve duygusal açlığın giderilmesine yardımcı olur.

Herhangi bir sorumluluk projesinin içinde olmak hem aynı hedefteki insanlarla zaman geçirmeyi sağlayarak yalnızlığı önleyecek hem de yapılan iyiliklerden dolayı manevi bir mutluluk hissi oluşturarak çok yemeye engel olacaktır. Gülümsemek, selamlaşmak, hediyeleşmek, musafaha yapmak veya tokalaşmak, sevdiklerine, din kardeşlerine sarılmak, insana kendini iyi hissettiren davranışlardır. Bu davranışları sergileyecek ortamlarda bulunmak, insanın duygusal sorunlarını aşmak için çok yemeye sığınmasının önüne geçecektir. Doğa yürüyüşleri ve spor faaliyetleriyle, seyahatlerle, öz bakıma ayrılan vakitlerle, uğraşırken zevk alınacak hobilerle, insanın moral dünyasını tatmin etmesi, duygusal açlığı daha oluşmadan durdurabilecek aktivitelerdir. En önemlisi ise tüketme esaslı değil, üretme esaslı bir yaşam felsefesine sahip olmaktır. İhtiyaç duyduğu her şeyi elde etmekten ziyade daha az şeye ihtiyaç duymak, insanın maddi-manevi doymasının yollarından birisidir.

Niyetin gücüne güvenerek doymaya niyet etmeli, rızkı ve onu yiyebilme gücünü veren Allah'ı her daim akılda tutarak bedenle beraber ruh da doyurulmalıdır.

Sonuç

Müslüman için yemekten maksat, ibadet ve kulluğun ifası için güç kazanmaktır. Hz. Peygamber, yeme-içme ile ilgili ortaya koyduğu adap ve sünnetiyle yemek yemeyi de ibadet haline getirmiştir. Onun beslenme konusundaki sünnetini anlamak ve uygulamak, sadece dindar kişileri inanç yönünden ilgilendiren bir konu değildir. Bugün karşı karşıya kalınan açlık, israf, obezite ve çok yemekten kaynaklı hastalıklar gibi pek çok sorunun çözümü için tüm insanlığın evrensel boyutta bu tavsiyelere ihtiyacı vardır.

Hz. Peygamber'in yeme-içme ile ilgili alışkanlıkları ve tavsiyeleri insan yaratılışına uygundur. O, Müslümanlara ölçülü yemeyi tavsiye etmiştir. Müslümanlar için esas olan az/yeterli yemektir. Acıkmadan bir şey yememeli ve tam doymadan yemek bırakılmalıdır.

Maddi manevi hastalıkların, sosyal problemlerin, iktisadi çarpıklıkların en önemli sebeplerinden biri israf düzeyinde çok yemek ve sınırsızca tüketimdir. Hz. Peygamber'in bu konu ile ilgili benimsediği fitrî denge korunursa hastalıklarla mücadele edilebilir. Nitekim bazı sağlık uzmanlarının sağlık sorunlarının bir kısmını az yemeye dayalı perhizlerle tedavi ettiği bilinen bir husustur. O halde dengeli ve ölçülü yiyip-içmek ve aşırı tüketimin önünü almak, dini ve insani bir sorumluluktur.

¹³³ Buhârî, İman, 7; Müslim, İman, 71; Nesâî, İman, 19.

Hız. Peygamber insanoglunun midesinde daha şerli bir kap doldurmadığını ifade ederek beslenmenin sağlıkla ilişkili olduğu gerçeğine işaret etmiş, çok yemenin de hastalığa sebep olduğunu ima etmiştir. Yeme-içme ile ilgili yaşanan bilinçsizlik sonucu Müslümanlar kendilerini, kendi elleri ile tehlikeye atmaktadırlar.

Modern çağ insanı, karnı tok olmasına ve vücudunun beslenmesi için fiziken bir ihtiyacı olmamasına rağmen yemek yeme ihtiyacı duymaktadır. Çok yediği halde doymamaktadır. Üstelik bu şekilde çok yemek onu psikolojik ve fiziksel olarak kuvvetlendirmemekte aksine zayıflatmaktadır. Bereketi göz ardı eden, üretmeden sürekli tüketen, şükretmeyen ve üstüne üstlük israf eden insan, yemek yemeyi mutlu olmak için bir yol olarak görmektedir. Fedakârlık ve diğerkâmlık gibi bazı erdemlerin kaybolmasından dolayı ortaya çıkan yalnızlık ve bencilliğin getirdiği mutsuzluk yemek yiyerek giderilmeye ve başa çıkılamayan psiko-sosyal sorunlar, yemekle bastırılmaya çalışılmaktadır.

Çok yenildiği halde doyma duygusuna ulaşılamaması, Hız. Peygamber'in yeme-içme alışkanlıkları ile ilgili tavsiyelerinde üzerinde durduğu "bereket" kavramı ile ilişkilendirilebilir. Bereket, ölçülemez ama hissedilebilir ve bereketle insan daha az yiyerek daha çabuk doyar. Miktarı ve şartları aynı olduğu halde, bereket nedeniyle eşyanın niteliği ve kalitesi farklı hâle gelebilir, bir yemeğin "doyurma düzeyi" artabilir veya azalabilir. Hız. Peygamber'in hayatında olduğu gibi, bir küçük oğlak ile birazcık ekmek, bir orduya yetecek doyurma kapasitesine ulaşabilir.

Hız. Peygamber, konu ile ilgili hadislerinde kişinin yeme-içme davranışlarında bazı farkındalıklara sahip olması gerektiğini önemle vurgulamaktadır. Örneğin yerken ve içerken şeytanın kişi ile beraber olduğunun unutulmasının bereketin gitmesine sebep olduğunu, yemeklerin besmele ile bereketleneceğini, yemekten önce besmele çekmenin doyma duygusunun oluşmasında olumlu etkisinin olduğunu, besmele ile yenen az yemeğin çok kişi yi doyurmaya yeteceğini haber vermektedir.

Yemekten önce ve sonra ellerin yıkanması, yemeğin ortasından değil de kenarlarından başlanılarak kişinin önünden yemesi, sadece kendisinin değil yanındakinin de düşünülerek yenilmesi, yemeğe karşı hırslı davranılmaması, diğer yiyenlere ikram edilmesi, yemeğin sıcaklığının zevkini ve tadını verecek şekilde ayarlanması, yemeğin evde bulunan herkesle toplu halde yenmesi, Hız. Peygamber'in tavsiye ettiği berekete vesile olan sünnetleridir. Yemekten sonra Allah'a şükredilmelidir. Şükredilen nimet bereketlenir. Bereketin yemeğin neresinde olduğu bilinmediği için hiçbir şey boşa verilmemelidir. Zira israf, yemeklerin bereketini giderir.

İnsan ruhunun ihtiyaçlarının tüketime dayalı, haz ve zevk veren, gelip geçici duygularla tatmin edilemeyeceği, sadece tüketerek mutlu olunamayacağı, Allah'a (cc) şükretmeden ve ona yemek hazırlayan insanlara teşekkür etmeden maddi ve manevi doyuma ulaşamayacağı fark edilmelidir. Sürekli açlık hisseden ve manevi doyuma ulaşamayan kişinin bu doyuma ulaşabilmesi için ruhunu da doğru şekilde beslemesi gerekir. Ruhu doyurmanın çaresi, kişinin kendisi, Yaraticısı ve içinde yaşadığı evrenle ilgili farkındalığını artırması, hesap verme bilincini koruması, kulluk görevlerine dikkat etmesi ve şükreden bir kul olmasıdır.

Diğer taraftan rızkın paylaştığı çoğalacağına inanılmalı, nimetler diğer insanlarla paylaşılmalı, bu nimetlere ulaşamayan insanlar gündemde tutulmalı ve onlar için dua edilmelidir. Hız. Peygamber'in güzel ahlaka dair öğretileri, toplumsal düzeydeki emir ve tavsiyeleri dinlenilmeli ve "iyilik" yapmakla meşgul olunmalıdır. Sosyal faaliyetler vasıtasıyla insanlarla birlikte olmak ve bu sosyal faaliyetlerde yapılan güzel işlerin güzel sonuçlarını görmek insanı

tatmin eder. Bu sayede manevi olarak doyuma ulaşan kişiler, aşırı yemek yemeyi bir çare olarak görmekten vazgeçebilirler.

Çok ve iyi yemekler yiyerek mutlu olmaya çalışmak, beslenmenin fitri doğasına terstir. Az yiyen insanların hem ruhen hem bedenlen rahat, aktif, zinde, verimli ve sağlıklı oldukları gözlenmektedir. O halde kişi, bedeni için irade eğitime, diğer bir deyişle nefis terbiyesine yönelerek az yemeği öğrenmelidir. Gerektiği kadar yemek, sabrederek iradeyi kuvvetlendirmekle mümkündür. Bu yöndeki eğitimler ile çok yeme hastalığının tedavisine katkıda bulunulabilir. Ruhunu doyurmak için zikir, dua ve ibadete, zihnini doyurmak için de bilgi ve tefekküre başvurmalıdır. Böylelikle insan iç dünyasındaki bazı eksiklikleri ve aksaklıkları -çok yeme bağımlılığını da- maneviyatını diri tutarak aşabilir.

Bu makalede, Hz. Peygamber'in bereketle ilişkilendirdiği davranışlarının, yeme bozukluğu seviyesine geldiğinde bir hastalık (obezite) sayılan çok yemenin önüne geçebileceği iddia edilmiştir. Bu iddia yukarıda geçen nebevî tavsiyelerle delillendirilmiştir. Günümüz insanının çok yemesinin sebeplerinden birisinin bereketin ortadan kalkması ve bereketi çeken davranışların önemsenmemesi olduğu düşünülmektedir.

Kaynakça/References/المصادر

- Ahmed b. Hanbel, Ebû Abdillâh Ahmed b. Muhammed eş-Şeybânî el-Mervezî. *el-Müsned*. İstanbul: Çağrı Yayınları, 1992.
- Ahmed Nâim-Kâmil Miras. *Sahih-i Buhârî Muhtasarı Tecrid-i Sarîh Tercümesi ve Şerhi*. 8 cilt. İstanbul: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2019.
- Akyüz, Hüseyin. "Rivayetler Işığında Hz. Peygamber'in Beslenme Kültürü", *Aşçı Dede Ateşbaz-ı Veli*, (2020), 62-78.
- Altun, Ahmet. "Tıbb-ı Nebevî: Hz. Peygamber Sünnetinde Sağlık, Din ve Hayat", *İstanbul Müftülüğü Dergisi*, 35 (2018), 150-154.
- Altunkaynak, Berrin vd., "Obezite: Nedenleri ve Tedavi Seçenekleri", *Van Tıp Dergisi*, 13/4 (2006), 138-142.
- Beyhan, Yasemin-Vahide Taş, "Mental Sağlık ve Beslenme", *Journal of Zeugma Health Science, Zeugma Sağlık Araştırmaları Dergisi*. 1/1 (2019), 30-35.
- Buhârî, Ebû Abdillâh Muhammed b. İsmail. *el-Câmi'u's-sahîh*. 8 cilt. İstanbul: Çağrı Yayınları. 1992.
- Canan, İbrahim. *Kütüb-i Sitte Muhtasarı Tercüme ve Şerhi*. 18 cilt. Ankara: Akçağ Yayınları, 1995.
- Cevâd, Ali. *el-Mufasssal*. 10 cilt. çev. Dursun Hazer-Fethullah Zengin, Ankara: Ankara Okulu Yayınları, 2018.
- Cihan, Sadık. "Hz. Peygamber'in Sünnetinde Yeme ve İçme Adabı", *Atatürk Üniversitesi İlahiyât Fakültesi Dergisi*, 5 (1982), 33-43.
- Çağırıcı, Mustafa. "Şükür", Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi, (Ankara: TDV Yayınları, 2013), 39/259-261.
- Çağlayan Tunç, Aygül "Obezite ve Beslenmenin Psiko-Sosyal Boyutu", *Beslenme ve Obezite içinde*, ed. Çetin Yaman, Güven Plus Grup A.Ş. Yayınları, İstanbul: (2019).
- Dârimî, Ebû Muhammed Abdullâh b. Abdurrahmân b. el-Fazl. *es-Sünen*. 6 cilt. thk. Abdullâh Aydın, İstanbul: Madve Yayınları, 1992.
- Demir, Halis. "İslam Hukuku Açısından Obeziteye Yol Açan Yeme İçme Hakkında Bazı Tesbitler", *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 19/1 (2015), 135-168.
- Doğan, Mehmet. *Büyük Türkçe Sözlük*. İz Yayıncılık, İstanbul: (1996).
- Doreen, Virtue. *Duygusal Açlık*, çev. Perihan Korkmaz. Destek Yayınları, İstanbul: (2020).
- Dülber, Hatice. "Hz. Peygamber'in Sünnetinde Beslenme ile İlgili Genel İlkeler ve Bunlara Uymayı Engelleyen Faktörlerin Tespiti", *Kalemname*, 8/15, (2023), 204-233.
- Ebû Dâvûd, Süleyman b. el-Eş'as es-Sicistânî, el-Ezdi. *es-Sünen*. 5 cilt. İstanbul: Çağrı Yayınları, 1992.
- Ebû Zekeriyâ Yahya b. Ziyad el-Ferra. *Meani'l-Kur'ân*. 3 cilt. thk. İbrahim Şemseddin. Beyrut: Dârü'l-Kütübî'l-İlmiyye, 2002.
- Fazlurrahman, Malik. *İslâm Geleneğinde Sağlık ve Tıp*, Ankara Okulu Yayınları, Ankara: (1997).
- Hâkim en-Nisâbü'rî, Ebû Abdullâh Muhammed. *el-Müstedrek ala's-sahîhayn*, 4 cilt. thk. Mustafa Abdülkadir Atâ. Beyrut: Dârü'l-Kütübî'l-İlmiyye, 1990.
- İbn Kayyim el-Cevziyye, Ebû Abdillâh Muhammed b. Ebî Bekr ed-Dımaşkî el-Hanbelî (ö. 751/1350) *et-Tıbbü'n-Nebevî*, trc. Yusuf Ertuğrul, İstanbul: Hikmet Neşriyat-Millî Gazete, 1997.
- İbn Mâce, Ebû Abdillâh Muhammed b. Yezîd el-Kazvînî *es-Sünen*. 2 cilt. İstanbul: Çağrı Yayınları, 1992.
- İbn Manzûr, Ebû'l-Fazl Cemâlüddîn Muhammed b. Mükerrrem el-Ensârî (öl. 711/1311). *Lisânü'l-arab*. 25 cilt. Beyrut: Dârü's-Sâdr, trs.
- İsfahânî Ebû'l-Kâsım Hüseyin b. Muhammed er-Râgıb (ö. V./XI. yüzyılın ilk çeyreği). *Müfredâtü elfâzi'l-Kur'ân*. thk. Muhammed Halîl Aytânî Beyrut: Dârü'l-Ma'rife 2003.
- Kandemir, Mehmet Yaşar. vd. *Riyâzü's-sâlihîn, Peygamberimizden Hayat Ölümleri, Tercüme ve Şerh*. 8 cilt. İstanbul: Erkam Yayınları, 2017.
- Kara, İsmail. *Mızraklı İlmihal*, 6. Baskı. İstanbul: Dergâh Yayınları, 2012.
- Koçyiğit, Hikmet. "Kur'ân Açısından Bereket Kavramının Değerlendirilmesi", *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 12/1 (2012), 147-170.
- Kurtûbî, Ebû Abdillâh Muhammed b. Ahmed el-Endülüsî. (öl. 671/1273). *el-Câmi li-ahkâmi'l-Kur'ân*. 24 cilt. thk. Muhammed İbrahim el-Hıfnâvî, Mahmud Hâmid Osman. Kahire: Dârü'l-Hadîs, 1426/2005.
- Martı, Huriye. "Kur'ân ve Sünnet Perspektifinden Bereket Olgusu". *Selçuk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi Necmettin Erbakan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*. 25 (2008), 87-100.
- Muhammed Fuâd, Abdülbakî. *el-Mucemü'l-müfehres li elfâzi'l-Kur'ânî'l-Kerîm*. Kahire: Dârü'l-Hadis, 1428/2007.
- Mutlu, Zuhal vd., "Obeziteye Karşı Tavrın Arkasındaki Gerçeklik ve Etik", *Obezite ve Etik içinde*, editör Nesrin Çobanoğlu, Ankara: 2012.
- Müslim, Ebû'l-Huseyn Müslim b. el-Haccâc b. Müslim el-Kuşeyrî. (öl. 261/875). *el-Câmi'u's-sahîh*. 6 cilt. İstanbul: Çağrı Yayınları, 1992.
- Nesâî, Ebû Abdurrahman Ahmed b. Şuayb en-Nesâî (öl. 303/915). *es-Sünen*. 8 cilt. İstanbul: Çağrı Yayınları, 1992.

- Soygüden, Aydoğın. "İslamda Namaz ve Beslenme Uygulamalarının Obeziteye Etkileri = The Effects of Salat (Prayer) and Nutritional Applications in Islam on Obesity", *AKADEMİAR: Akademik İslâm Araştırmaları Dergisi*, 9 (2020), 99-125.
- Şah Veliyyullah, Ebû Abdilazîz Kutbüddîn Ahmed b. Abdirrahîm ed-Dihlevî (öl. 1176/1762). *Hüccetullâhi'l-Bâliğâ*. 2 cilt. trc. Mehmet Erdoğan, İstanbul: Yeni Şafak Gazetesi Armağanı, 2003.
- Tan, Zeki. "Din, Ahlak ve Sağlık İlişkisi", *İslâm'da Sağlık ve Koruyucu Hekimlik* içinde. 2021, 419-430.
- Tekin, Tuba vd., "İntestinal Mikrobiyota ve Obezite İlişkisi", *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 27/1 (2018), 95-99.
- Tirmizî, Ebû İsâ Muhammed b. İsâ et-Tirmizî (öl. 279/892). *es-Sünen*. 8 cilt. İstanbul: Çağrı Yayınları, 1992.
- Tümer, Günay. "Bereket", Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi, (Ankara: TDV Yayınları, 1992), 5/487-489.
- Yaşaroğlu, Kâmil. "Tüketim Kısıcında Kaybolan Bir Değer: Bereket". *Tüketim ve Değerler*. (2010), 147-154.
- Yıldırım, Ahmed. *Peygamberimizin Sade Hayatı*. İstanbul: Ensar Yayıncılık, 2015.
- Yılmaz, Hasan Kâmil. *Nefs Terbiyesinde Açlık ve Az Yemek*. İstanbul: Erkam Yayınları, 1984.
- Zebidî, Ebü'l-Feyz Muhammed el-Murtazâ el-Hüseynî (ö. 1205/1791). *Tâcü'l-arûs min cevâhiri'l-Kâmûs*. 10 cilt. Beyrut: *Dâru'l-Fikr*, trs.
- World Health Org. Erişim: 18 Mart 2020. https://www.who.int/health-topics/obesity#tab=tab_1.
- TDK, Türk Dil Kurumu. *Güncel Türkçe Sözlük*. Erişim 20 Mayıs 2024. <http://sozluk.gov.tr>.