

Sağlık En Büyük Nimettir¹

1. Konunun Planı

- a. Sağlık Kavramı
 - Beden Sağlığı
 - Ruh Sağlığı
- b. Sağlıkın İnsan Hayatındaki Önemi
- c. Kur'an-ı Kerim'de Sağlıkla ilgili Ayetler
- d. Hadis-i Şeriflerde Sağlıkın Önemi
- e. Sağlığı Korumanın Zarureti
- f. Sağlığı Korumanın Yolları
 - Temizlik
 - Beslenme
 - Spor Yapma
 - Hastalıklara Karşı Tedbir Alma
 - Teşhis Ve Tedavinin Önemi

2. Konunun Açılımı ve İşlenişi

Konuya sağlık kavramının açıklanmasıyla başlanır. Ruh ve beden sağlığı üzerinde durulur. Sağlıklı olmanın insan için önemi vurgulanır. Konuyla ilgili Ayetler ve hadis-i şerifler açıklanarak dinin sağlığa verdiği önem aktarılır. İbadetlerden bazılarının yerine getirilmesinin sağlıkla mümkün olduğu, sağlıklı olmayanların bazı ibadetlerden muaf tutulduğu ya da bu sebeple sorumluluğunun ertelendiği anlatılır. Bu nedenle de sağlığın korunması için gereken hassasiyetin gösterilmesi, gerekli tedbirlerin alınması, hastalık halinde ise tedavinin ihmal edilmemesi anlatılır. Başarılı ve huzurlu olmanın sağlıklı olmakla yakın ilgisi izah edilir.

3. Konunun Özet Sunumu

Yüce İslam dininin asıl amaçlarından birisi de aklı ve canı korumaktır. Her şeyin insan için yaratılmış olması insanın değerinin büyüklüğüne işaret etmektedir. O halde dinin prensipleri esas alınarak beden ve akıl sağlığına gereken önem verilmelidir. Sağlığı korumanın temel kıstaslardan biri de hastalığa düşmemizi kolaylaştırıcı zararlı şeylerden uzak durmaktır. Yüce Dinimizde sağlığa zararlı olacak şeyleri haram kılmış ve bunlardan uzak durmamız için bizlere tavsiyede bulunmuştur. Bedeni sağlığımızı koruma bakımından en temel unsurlardan biri de Dengeli Beslenmektir. Aslında bütün işlerimizde dengeyi kaybetmemek elbette lehimize olacaktır. Çünkü sağlık hem mutlu yaşamın hem de maddi ve manevi sorumluluğu yerine getirmenin alt yapısını oluşturmaktadır. Bu nedenle sağlığı bozan her şeyden uzak durulmalı, sağlıklı yaşamak için gerekli tedbirler alınmalı, bu manada dinin emir ve tavsiyelerine de uyularak Allah'ın verdiği bu emanete sahip çıkılmalıdır.

4. Konu İşlenirken Başvurulabilecek Bazı Ayetler

• يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُواتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ

﴿مُبِينٌ ١٦٨﴾

¹ Bu vaaz projesi, Erzurum Müftülüğü Uzman Vaizi Havva Kılıç tarafından hazırlanmıştır.

Ey insanlar! Yeryüzünde bulunan maddelerin helâl ve temiz olanlarından yiyin; şeytanın peşinden gitmeyin, çünkü o apaçık düşmanınızdır².

• يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ ﴿١٧٢﴾

Ey iman edenler! Size verdiğimiz rızıkların temiz olanlarından yiyin ve Allah'a şükredin; eğer O'na kulluk ediyorsanız³.

• وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

﴿١٩٥﴾

Allah yolunda harcama yapın; kendi ellerinizle kendinizi tehlikeye atmayın. İyilik edin, kuşkusuz Allah iyilik edenleri sever⁴.

5. Konu İşlenirken Başvurulabilecek Bazı Hadisler

• قَالَ عَبْدُ الرَّحْمَنِ بْنُ عَوْفٍ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) يَقُولُ: إِذَا سَمِعْتُمْ بِهِ بِأَرْضٍ فَلَا تَقْدِمُوا عَلَيْهِ وَإِذَا وَقَعَ بِأَرْضٍ وَأَنْتُمْ بِهَا فَلَا تَخْرُجُوا، فِرَارًا مِنْهُ”.

Abdurrahman b. Avf'ın işittiğine göre, Resûlullah (sav) şöyle buyurmuştur: **Bir yerde veba hastalığının olduğunu işitirseniz oraya girmeyin. Bulduğunuz yerde de veba hastalığı varsa ondan kaçarak oradan çıkmayın⁵**”.

• عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ (رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ) قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ): نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ”.

İbn Abbâs'ın (ra) naklettiğine göre, Hz. Peygamber (sav) şöyle buyurmuştur: **“İki nimet vardır ki insanların çoğu (onları değerlendirme hususunda) aldanmıştır: Sağlık ve boş zaman⁶”**.

• عَنِ ابْنِ عُمَرَ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ): “مَا سُئِلَ اللَّهُ شَيْئًا أَحَبَّ إِلَيْهِ مِنْ أَنْ يُسْأَلَ الْعَافِيَةَ”.

İbn Ömer'in naklettiğine göre, Resûlullah (sav) şöyle buyurmuştur: **“Allah'tan, afiyet istenmesinden daha çok hoşuna giden bir şey istenmemiştir⁷”**.

² Bakara Suresi – 168

³ Bakara Suresi – 172

⁴ Bakara Suresi – 195

⁵ Ebû Dâvûd, Cenâiz, 6

⁶ Buhârî, Rikâk, 1

⁷ Tirmizî, Deavât, 84

- عَنْ سَلَمَةَ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ مِحْصَنِ الْخَطَمِيِّ عَنْ أَبِيهِ - وَكَانَتْ لَهُ صُحْبَةٌ - قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ): "مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ آمِنًا فِي سِرْبِهِ مُعَافَى فِي جَسَدِهِ، عِنْدَهُ قُوَّةٌ يَوْمَهُ، فَكَانَتْ حَيْرَتٌ لَهُ الدُّنْيَى." "

Seleme b. Ubeydullah b. Mihsan el-Hatmî'nin, sahâbî olan babasından rivayet ettiğine göre, Resûlullah (sav) şöyle buyurmuştur: "Sizden kim huzuru yerinde, bedeni sağlıklı ve günlük yiyeceği de yanında olarak güne başlarsa, sanki dünya nimetleri ona verilmiş gibidir⁸".

- عَنْ بْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِغْتَنِمْ خَمْسًا قَبْلَ خَمْسٍ: شَبَابَكَ قَبْلَ هَرَمِكَ وَصِحَّتَكَ قَبْلَ سَقَمِكَ وَغِنَاءَكَ قَبْلَ فَقْرِكَ وَفَرَاغَكَ قَبْلَ شُغْلِكَ وَحَيَاتَكَ قَبْلَ مَوْتِكَ

İbn Abbâs'ın (ra) naklettiğine göre, Hz. Peygamber (sav) şöyle buyurmuştur: "Beş şey gelmeden önce beş şeyin değerini iyi bilmelisin; ihtiyarlığından önce gençliğinin, hastalığından önce sağlığının, yokluğundan önce varlığının, meşguliyetinden önce boş vaktinin ve ölümünden önce hayatının".⁹

6. Yararlanılabilecek Bazı Kaynaklar

- DİA, "Sihhat" İle İlişkili Maddeler
E-Kaynak: <https://islamansiklopedisi.org.tr/sihhat>
- Hadislerle İslam, "Sağlık: En Büyük Nimet" – Cilt 7 Sayfa 437
E-Kitap: <https://hadislerleislam.diyaret.gov.tr/sayfa.php?CILT=7&SAYFA=437>
- Prof. Dr. Alparslan Özyazıcı, **Din ve Bilimin Işığında Oruç ve Sağlık**, Ankara: DİB Yayınları
E-Kitap: <https://yayin.diyaret.gov.tr/Product/Detail?productId=458>

⁸ Tirmizî, Zühd, 34

⁹ Hâkim, Müstedrek, IV, 341.