



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الَّذِي خَلَقَنِي فَهُوَ يَهْدِينِ وَالَّذِي هُوَ يُطْعِمُنِي وَيَسْقِينِ وَإِذَا
مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ وَالَّذِي يُمِيتُنِي ثُمَّ يُحْيِينِ
وَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ:

مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ آمِنًا فِي سِرْبِهِ مُعَافٍ فِي جَسَدِهِ عِنْدَهُ قُوَّةٌ يَوْمَهُ
فَكَأَنَّمَا حَيَّرَتْ لَهُ الدُّنْيَا

BEDEN VE RUH SAĞLIĞIMIZIN ÖNEMİ

Kıymetli Müminler!

Okuduğum âyet-i kerimede Yüce rabbimiz kendini Hz. İbrahim'in dilinden şöyle tanıtmaktadır: “O, beni yaratan ve bana doğru yolu gösterendir. O, beni yediren ve içirendir. Hastalandığımda bana şifa veren O’dur. Beni öldürecek ve sonra diriltecek olan da O’dur.”¹ Okuduğum hadis-i şerifte ise Hz. Peygamberimiz (s.a.v.) şöyle buyurmaktadır: “Sizden kim huzuru yerinde, bedeni sağlıklı ve günlük yiyeceği de yanında olarak güne başlarsa, sanki dünyalar ona bağışlanmış gibidir.”²

Değerli Müminler!

Yüce dinimiz İslam'ın tüm emir ve yasaklarının beş temel gayesi vardır. Bunlar insanın can, nesil, akıl, mal ve din emniyetini sağlamaktır. İnsanın beden ve ruh sağlığını korumak için de çok önemli tavsiyelerde bulunmuştur. Temiz şeylerle beslenmek, içki ve uyuşturucu maddelerden uzak durmak beden ve ruh sağlığını korumaya yönelik en temel ilkelerdendir. Sağlık, Rabbimizin bize en büyük lütfu ve ihsanıdır. Mümin beden ve ruh sağlığını korumakla sorumludur. Beden sağlığını korumanın başı temizliktir. Yüce dinimiz temizliği imanın ve mümin olmanın esaslarından kabul etmiştir. Peygamber Efendimiz “Temizlik imanın yarısıdır.”³ buyurarak temizliğin önemini bizlere bildirmiştir.

Aziz Müminler!

Ruh sağlığımızı koruyan en önemli ilke Allah'a iman ve her daim O'nu zikretmektir. Kur'an-ı Kerim'deki bir ayeti kerimede buyrulduğu üzere: “Biliniz ki, kalpler ancak Allah'ı anmakla huzur bulur.”⁴ O

halde daima Allah'ı anarak kalplerimizi huzura kavuşturalım. Yorulan ruhlarımızı, Ramazan-ı şerifin rahmet iklimiyle ve Kur'an'ı Kerim'in şifa veren ayetleriyle teskin edelim. Zira Ramazan ayı, varlık âlemine eşsiz bir ufuk sunan, gönüllere şifa olan Kur'an-ı Kerim'in indirildiği ve en çok okunduğu aydır. Öyleyse yuvalarımızı ve gönüllerimizi Kur'an'la aydınlatalım. Rabbimizin kelamını özenle okumaya, anlamaya ve yaşamaya çalışalım. Mukabelelerimizle Peygamberimizin sünnetini ihya edelim. İhya edelim ki Kur'an ruhumuza işlesin, Kur'an'ın aydınlığı yüzümüzü kaplasın.

Değerli Müminler!

O halde, sağlıklı geçen her dakikanın paha biçilmez bir nimet olduğunu unutmayalım. Genç, dinç ve sağlıklı olduğumuz günleri iyi değerlendirelim. Helâl ve temiz gıda ile beslenmeye dikkat edelim. Sağlığımızı tehdit eden ve dinimizde de yasaklanan zararlı maddelerden uzak duralım. Peygamberimizin şu tavsiyesini kendimize ilke edinelim: “Beş şey gelmeden önce beş şeyin değerini bil. İhtiyarlığından önce gençliğinin, hastalığından önce sağlığının, fakirliğinden önce zenginliğinin, meşguliyetinden önce boş vaktinin ve ölümünden önce hayatının.”⁵ Hutbemi cennet mekan Kanuni Sultan Süleyman'ın sağlığın önemini ve değerini ifade eden şu mısralarıyla bitiriyorum.

**Halk içinde muteber bir nesne yok devlet gibi,
Olmaya devlet cihanda, bir nefes sıhhat gibi.**

Hollanda Diyanet Vakfı

¹ Şuarâ, 26/79-81.

² Tirmizî, Zühd, 34.

³ Müslim, Tahâret, 1

⁴ Ra'd, 13/28

⁵ Hâkim, Müstedrek, IV, 341.