

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الَّذِي خَلَقَنِي فَهُوَ يَهْدِينِ وَالَّذِي هُوَ يُطْعِمُنِي وَيَسْقِينِ وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ وَالَّذِي يُمِيتُنِي ثُمَّ يُحْيِينِ

وَقَالَ النَّبِيُّ ﷺ: مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ آمِنًا فِي سِرْبِهِ مُعَافًى فِي جَسَدِهِ عِنْدَهُ قُوَّةٌ يَوْمَهُ فَكَأَنَّمَا حَبِرَتْ لَهُ الدُّنْيَا

Muhterem Müslümanlar!

Bugünkü hutbemizin konusu sağlık nimeti üzerinedir.

Yüce Rabbimiz Kur'an-ı Kerim'de şöyle buyuruyor: **“Ey iman edenler! Size verdiğimiz rızıkların temiz ve helal olanlarından yiye ve Allah'a şükredin; eğer yalnızca O'na kulluk ediyorsanız!”** (Bakara, 172)

Sevgili Peygamberimiz ﷺ bir hadis-i şerifinde şöyle buyurmuştur: **“Sizden kim sabahladığında bedeni sağlıklı, gönlü huzurlu ve günlük yiyeceği yanında ise, sanki bütün dünya nimetleri ona verilmiş gibidir.”** (Tirmizî, Zühd)

Hazreti Abdullah bin Ömer (r.a.) şöyle derdi: “Sağlığın varken hastalığa, hayatın varken ölüme hazırlık yap!”

Şüphesiz sağlık büyük bir nimettir; ama hastalık da bir imtihandır.

Rasûlullâh ﷺ şöyle buyurmuştur: **“İnsanoğlunun etrafını doksan dokuz bela kuşatmıştır. Hepsinden kurtulsa bile, ihtiyarlığa yenik düşer.”** (Tirmizî, Kıyamet)

Ayrıca bazı hastalıklardan dolayı vefat eden müminlere şehitlik sevabı verileceğini bildirmiştir. Bu da bizlere sabretmeyi, tedavi yollarına başvurmayı ve şifayı yalnız Allah'tan istemeyi öğretir.

Aziz Kardeşlerim!

Hayat hızla akıyor; bizler de her geçen gün ölüme doğru bir adım daha yaklaşıyoruz. Verilen nimetlerin kıymetini bilerek yaşamalı; özellikle de sağlığımızı korumaya büyük özen göstermeliyiz.

Tedbir almak, sağlıklı ve dengeli beslenmek, sportif ve aktif bir yaşam sürmek; tembellikten ve uyuşukluktan uzak durmak biz müminlerin görevidir. Zira bu sayede sadece bedeni sıhhatimizi korumakla kalmaz, aynı zamanda ibadetlerimizi de daha huzurlu ve zinde bir şekilde yerine getiririz.

Şifalı ve kaliteli gıdalarla beslenmek, nefsin aşırılıklarından uzak durmak, helâl ve temiz olanı tercih etmek Peygamber Efendimiz ﷺ'in sünnetidir.

Bugün de doğal ve ölçülü beslenmek, düzenli uyumak ve bedenimizi güçlendirecek egzersizler yapmak, yalnızca beden sağlığımızı değil, ruh dinginliğimizi de artırır.

Bir sabah yürüyüşü, vaktinde yapılan bir uyku, israf edilmemiş bir sofrâ – bunların hepsi ibadet niyetiyle yapılırsa sevaba dönüşür.

Rabbimiz Kur'an-ı Kerim'de şöyle buyurur: “Yiyin, için fakat israf etmeyin! Çünkü Allah israf edenleri sevmez.” (A'râf, 31)

O hâlde, dualarımızla şifayı yalnız Allah'tan istemeli, aynı zamanda sebeplere sarılarak beden ve ruh sağlığımızı korumaya çalışmalıyız.

Hutbemi Allah Resûlü ﷺ'in şu hikmet dolu hadis-i şerifiyle bitiriyorum: **“Beş şey gelmezden önce beş şeyin kıymetini iyi biliniz:**

1. **İhtiyarlıktan önce gençliğin,**
2. **Hastalıktan önce sağlığın,**
3. **Meşguliyetten önce boş vaktin,**
4. **Fakirlikten önce zenginliğin,**
5. **Ölümden önce hayatın kıymetini.”** (el-Hâkim, el-Müstedrek)