

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

أَوَلَمْ يَعْلَمُوا أَنَّ اللّٰهَ

يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَنْ يَشَاءُ وَيَقْدِرُ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ

يُؤْمِنُونَ

قَالَ رَسُولُ اللّٰهِ صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

يَا غُلَامُ سَمِّ اللّٰهَ وَكُلْ بِيَمِينِكَ وَكُلْ مِمَّا يَلِيكَ

SOFRA ÂDÂBİ

Muhterem Müslümanlar!

İslâm dini, insanı her açıdan olgunlaştırmayı ve hayatın her alanında ona mükemmel bir ahlâk kazandırmayı amaçlar. Çünkü âdâb ve ahlâk, davranışlarımıza güzellik, kişiliğimize itibar kazandırır. Nitekim Peygamber Efendimiz (s.a.v); “**ben ancak, güzel ahlâkı tamamlamak için gönderildim**”¹ hadis-i şerifiyle bu amacı dile getirmiştir. Bu sebepten dolayı âdâb ve ahlâka dair hadisler, Peygamberimizin sünnetinde geniş bir yer tutmuştur. Bunların bir kısmı ise sofrâ âdâbıyla alâkalıdır.

Değerli Kardeşlerim!

Sofra âdâbının belki en önemlisi, önümüzdeki nimetleri vereni tanımak, bunların nice merhale ve emekten sonra önümüze konduğunu düşünmektir. Bu bize Rabbimizin emridir. Rabbimiz: “**İnsan yediğine bir baksın**” dedikten sonra gökten yağmurlar indirip bizim için yerden çeşit çeşit nimetler bitirdiğini bildirmiştir.² Öyleyse “**Bismillâh**” deyip yemeğe Allah’ın adıyla başlayalım. Hatta besmeleyi açıktan söyleyelim ki unutanların hatırlamasını, çocuklarımızın da alışmasını sağlayalım. Bilindiği gibi yemekten önce ve sonra ellerin yıkanması da hem sağlığımız açısından önemli, hem de peygamberimizin

sünnetidir. Peygamberimiz bunun, yemeğin bereketinden olduğunu bildirmiştir.³

Sağ elle yiyip içmek ve tabağın önünden yemek de bir başka sünnettir. Peygamberimiz, sofrasındaki bir çocuğa: “**Yavrucuğum! Besmele çek, sağ elinle ye ve önünden ye**” nasihatinde bulunmuştur.⁴

Yemeğin bir sofrâ etrafında beraberce yenmesi de ayrı bir berekettir. Ashabdan birisi Peygamberimize “**iyoruz ancak doymuyoruz**” deyince, Rasûl-i Ekrem Efendimiz: “**Belki ayrı yiyorsunuzdur. Sofraya toplanın ve besmele çekin. Yemeğiniz bereketlenir**” buyurmuştur.⁵

Yemeği ölçülü yemek de hem sağlığımız açısından gerekli, hem de Peygamberimizin tavsiyesidir. Peygamber Efendimiz: “**İnsanoğlu midesinden daha tehlikeli bir kap doldurmamıştır. Halbuki ona sağlığını koruyacak kadar yemesi yeterlidir. Daha fazla yiyecekse midesinin üçte birini yiyeceğine, üçte birini içeceğine ayırsın; üçte birini de boş bıraksın.**”⁶ buyurmuştur. Bu tavsiyenin ne kadar önemli olduğu zamanımızda çok daha iyi anlaşılmaktadır. Zira günümüzde, dünya üzerindeki hastalıkların önemli bir kısmı aşırı kilodan kaynaklanmaktadır.

Aziz Mü'minler!

Yemeğin sonunda, o nimetleri bize veren Rabbimize şükretmek de son derece önemlidir. Yüce Allah, şükredenlere nimetlerini artıracığını bildirmiş⁷, Peygamberimiz de yemeğin sonunda Allah’a hamd ile dua edilmesini öğretmiştir. Sevmediğimiz bir yiyecek karşıştaştığımızda bile onu küçümsemek yerine şükretmemiz gerekmektedir. Unutmamak gerekir ki; yeryüzünde Cenab-ı Hakk’ın var ettiği tüm nimetler ayrı bir değere sahip ve ayrı bir amaca ve faydaya hizmet etmektedir. Bu yüzden de hepsi için “**Elhamdülillâh**” diyebilmeliyiz.

³ Tirmizi, Et’ime, 39.

⁴ Müslim, Eşribe, 108.

⁵ Ebu Davud, Et’ime, 14.

⁶ Tirmizi, Zühd, 47.

⁷ İbrahim, 14/7.

¹ İbn Hanbel, II, 381.

² Abese, 80/24-32.