



145160 - Tokluğa Kadar Yemek İsrâf Sayılır Mı?

Soru

Kur'an-ı Kerim'de şöyle geçmektedir: "Ey Âdemoğulları! Her mescitte ziynetinizi takının (güzel ve temiz giyinin). Yiyin için fakat israf etmeyin. Çünkü O, israf edenleri sevmez." (Araf 31)

Mikdam b. Ma'dikerib r.a'dan rivayet edildiğine göre Nebi s.a.v'in şöyle değini işitmiştir:

"Âdemoğlu, midesinden daha şerli bir kap doldurmamıştır. Âdemoğluna belini doğrultacağı kadar birkaç lokma yeterlidir. Eğer daha fazla yemek istiyorsa (midesini üçe ayırsın); üçte biri yemeği, üçte biri suyu, üçte biri de nefesi için olsun". (Nesai, Tirmizi)

Sorum şudur: Bu deliller, gün boyunca sadece bir öğün yemesinin daha iyi olduğu anlamına mı geliyor? Eğer kişi bundan fazlasını yerse müsrif sayılarak Allah'ın gazabına maruz olur mu? Oruç günlerinde nasıl yapılır? Sadece sahurda yemek yememiz ve iftarda sadece üç hurma mı yememiz gerekir?

Detaylı cevap

Allah'a hamd olsun.

Birincisi:

Şüphesiz israf, yemekte olsun başka hususlarda olsun kötü bir davranıştır. Yüce Allah şöyle dedi:

"Yiyin, için fakat israf etmeyin. Çünkü O, israf edenleri sevmez." (Enam 141) Başka bir ayette:

"Elini boynuna bağlayıp cimri kesilme, büsbütün de açıp tutumsuz olma, yoksa pişman olur, açıkta kalırsın." (İsra 29)

"Akrabaya, yoksula ve yolda kalmış yolcuya haklarını ver, fakat saçıp savurma. Çünkü saçıp savuranlar şeytanların kardeşleridir. Şeytan ise Rabbine karşı çok nankörlük etmiştir." (İsra 26,27)

İsraf ile tebzir arasındaki fark:



İsraf, bir şeyi gerektiğinden fazlasını harcamaktır. Tebzir ise bir şeyi gerekmediği yerde harcamaktır. (El Menavi, Feydul Kadir 1/50)

İkincisi:

İsraf, haddi aşmaktır. Haddi aşmak, doyumdan sonra fazla yemekle olur. Bu; bir, iki veya üç öğün yemekle sınırlı değildir. Kişi, günde bir öğün yiyip aşırıya kaçabildiği gibi israf etmeden üç öğün yemek yiyebilir.

Mikdâd'ın rivayet ettiği hadiste Hz. Muhammed s.a.v az yemeyi ve kişinin belini doğrultacak kadar yemek yemeyi teşvik eder. Fakat öğün sayısından söz etmemektedir. Bu lokmaları sabah, öğle ve akşam yemeklerinde üçer defa yiyebilir, bununla birlikte tutumlu davranabilir. Eğer yemeğindeki lokmaları aşmak istiyorsa üçte birini yemeğine, üçte birini de içeceğine, üçte birini de nefesine ayırmalıdır. Eğer başka bir öğüne ihtiyacı varsa -insanlarda olduğu gibi- sakıncası yoktur. Üç veya dört öğün yemek gerekiyorsa da aynı yöntem geçerlidir. Öğün sayısı kişiye, yemeğin türüne ve harcanan çabanın niteliğine göre değişmektedir.

Amaç; bedeni korumaktır, dolayısıyla tokluktan veya açlıktan da vücuda zarar vermemektir.

Aynı zamanda amaç, itaat ve ibadetleri yerine getirmek için güç kazanmaktır. Bu da ağır oburlukla ya da zayıflatıcı açlıkla değil, ölçülü yemekle sağlanır.

Kurtubi, "Yiyiniz, içiniz fakat israf etmeyiniz" ayetinin tefsirinde, İbni Abbas r.a'nın şöyle dediğini aktarmıştır: Allah; bu ayette, israf ve kibir olmadığı sürece yeme ve içmeyi helal kılmıştır. Açlığı ve susuzluğu gideren şeylerin tüketilmesi akıl ve şer'i olarak talep edilmektedir. Bu nedenle sürekli oruç yasaklanmıştır. Zira vücut, ruh ve duyuların korunması şeriatın amaçlarından. Sürekli oruç tutmak bedeni zayıflatır, nefsi ve arzuları öldürür ve kişiyi ibadetten zayıf düşürür ki bu da şeriat tarafından yasaklanmıştır. Akıl da bunu reddeder. İnsana ihtiyaç duyduğu miktarı engellemesinden dolayı sevap yazılmadığı gibi bu zühd kapsamına da girmez.

İhtiyaç fazlası yemek konusunda ihtilaf vardır. Bir görüşe göre haram, diğer görüşe göre ise mekruhtur. İbnü'l-Arabi şöyle demiştir: Tokluk sınırı; kişinin yaşına, ülkesine ve yemek türüne göre



değişir. Tercihli görüş budur. Bu konuda şöyle denildi: Daha az yemenin pek çok faydası vardır; bunlar arasında kişinin bedeninin daha sağlıklı olması, hafızasının daha güçlü olması, daha az uyuması ve daha hafif bir ruha sahip olması da vardır. Aşırı yemek ise midede şişkinliğe ve oburluk hastalığına neden olur, bu da çeşitli hastalıklara neden olmaktadır. Dolayısıyla az yiyen kişiden daha fazla tedaviye ihtiyaç duyar. Bazı hekimler şöyle demişlerdir: En büyük ilaç, gıdanın orantılı olmasıdır. (Tefsir-i Kurtubi ,7/191).

Fıkıh Ansiklopedisi 25/332’de şöyle geçmektedir: Yemek adabı, yemekte ölçülü olmak ve tıka basa yememektir. Bu konuda en ideal şey Müslümanın midesini üçe bölmesidir. Üçte birini yemek, üçte birini içecek, diğer üçte birini ise nefesi için ayırır. Hadiste şöyle geçmektedir: “Âdemoğlu, midesinden daha şerli bir kap doldurmamıştır. Âdemoğluna belini doğrultacağı kadar birkaç lokma yeterlidir. Eğer daha fazla yemek istiyorsa (midesini üçe ayırsın); üçte biri yemeği, üçte biri suyu, üçte biri de nefesi için olsun”. Bunu uygulamak, vücudun hafifliği için en ideal yöntemdir. Nitekim toklukta vücut ağırlaşır, dolayısıyla işte ve ibadette tembellik oluşturur. Üçte bir belirlenmesi genellikle bu oranla tokluk oluştuğu içindir. Bazı alimler bunu yarım avuç miktarı olarak bildirirse de el Nefrawi kişiden kişiye değiştiğini savunmaktadır. Tüm bunlar az tokluğun zayıflatmadığı kişiler için geçerlidir. Ancak bu konuda faziletli durum olarak ibadette kişiyi zinde ve aktif tutacak miktar yeterlidir.

El Fetava el Hindiye’de, yemeğin dereceleri şu şekilde açıklanmıştır:

Farz: Ölümü bertaraf edecek miktardır. Şayet bir kimse ölümüne neden olan yeme ve içmeyi bırakırsa günaha girmiş olur.

Sevap kazandıran miktar: Ayakta namaz kılmak ve oruç tutmaya güç kazandırması amacıyla bir önceki miktardan daha fazla yemek.

Mübah: Vücudun güçlü kalması için bir önceki miktardan daha fazla yiyerek tokluğa varmak. Bu durumda kişi sevap kazanmadığı gibi günah da yazılmaz. Şayet yiyeceği helal ise kıyamet gününde kolay bir hesaba tutulur.

Haram: Tokluk sonrası yemektir. Ancak bir sonraki günde oruca güç kazanmak için ise veya



misafirin utanmaması için yemek ise sakıncası yoktur.

İbn el Hac şöyle dedi:

Yemeğin dereceleri mevcuttur: Vacip, Mendub, Mübah, Mekruh ve Haram.

Vacip: Rabbine karşı vacipleri yerine getirmesi için belini doğrultacak kadar yemek. Çünkü vacip olan bir hususa ulaştırılan araç da vaciptir.

Mendup: Nafile ibadetlerine yardım sağlayan, ilim tahsili ve diğer itaatler için güç sağlayan yemeklerdir.

Mübah: Şer'i tokluk.

Mekruh: Kişinin tokluk üzerine biraz çıkması ve bundan zarar görmemesi.

Haram: Vücuda zarar verecek derecede çok yemek.

Nevevi r.h şöyle dedi: Kişinin tokluk sonrası helal yemekten bile yemesi mekruhtur.

Hanbeliler şöyle dedi: Kendisine zararı olmadığı müddetçe kişinin çok yemesi caizdir.

El Ğinye'de şöyle geçer: Oburluk korkusu varsa mekruhtur. İbn Teymiyye'den aktarıldığına göre oburluğa neden olan yemek mekruhtur. Başka bir yerde haram olduğunu söylemiştir.

Üçüncüsü:

Yukarıda verilen bilgilere göre günde birden fazla öğün yemenin sakıncası olmadığı, bunu tek başına yapmanın israf sayılmadığı, daha ziyade israfın bir öğünde bile doygunluğun ötesinde yemek yemek olduğu anlaşılmıştır.

Tokluk derecesine ulaşmanın caiz olduğu ancak mekruh veya haram olan durumun tokluk sınırı aşmak olduğunu gösteren bir delil ise şöyledir:

Enes b. Malik r.a.'den, diyor ki: "Ebu Talha, Ümmü Suleym'e:



“Andolsun Rasulullah s.a.v’in sesini, sesinden aç olduğunu anlayacağım şekilde oldukça zayıf duydum. Sende yiyecek bir şey var mı?” dedi.

Ümmü Talha birkaç arpa ekmeği çıkardı. Daha sonra da bir başörtüsü çıkarıp onun bir parçası ile ekmeği sardı. Sonra bu ekmeği elbisemin altına yerleştirdi. Geri kalan kısmı ile de üzerimi rida gibi örttü. Arkasından beni Rasulullah s.a.v’e gönderdi....

“Ey Ümmü Süleym, yanında ne varsa getir.” dedi. Ümmü Süleym de bana verdiği o ekmeği getirdi. Allah Rasulünün emri üzere ekmek doğrandı. Ümmü Süleym de onun üzerine yanındaki bir yağ tulumundan bir miktar yağ sıktı ve ona katık yaptı. Daha sonra Rasulullah bunun üzerine Allah’ın söylemesini dilediği şeyleri söyledi. Arkasından da: “On kişiye içeri girmeleri için izin ver.” diye buyurdu. Ebu Talha da onlara izin verdi. Doyuncaya kadar yedikten sonra çıktılar. Arkasından yine: “On kişiye izin ver.” dedi. Ebu Talha da on kişiye izin verdi. Onlar da doyuncaya kadar yiyip çıktılar. Daha sonra: “On kişiye izin ver.” dedi. Ebu Talha da onlara izin verdi. Onlar da doyuncaya kadar yiyip çıktılar. Sonra bir on kişiye daha izin verdi. Böylelikle hepsi doyuncaya kadar yemek yediler. Bunlar seksen kişi idiler.”

İmam Buhari kitabında bu hadis “Doyuncaya Kadar Yemek” başlığı altında zikretmiştir.

Aktardığı diğer hadis ise şöyledir: Aişe r.a şöyle dedi: “Biz hurma ve suya doyduğumuzda Nebi s.a.v vefat etti.”

Hafız b. Hacer r.h şöyle dedi: İbn Battal şöyle dedi: Hadislere göre doymak caizdir. Ancak bazen doymadan kalkmak daha iyidir...

El Taberi şöyle dedi: Her ne kadar tokluk mübah olsa bile bunun bir sınırı vardır. Bu sınırın ötesi israftır. Mutlak olarak belirlenen tokluk Rabbinin ibadetine güç kazanmak için olan ve vaciplerin eda edilmesine ağırlık oluşturmayandır.

El Kurtubi şöyle dedi: Ebu el Heysem kıssasında anlatıldığı üzere Nebi s.a.v iki arkadaşına koyun kesmiş, doyuncaya kadar yemişler. Bu da tokluğa kadar yemenin caiz olduğunu gösterir. Tokluk hususunda sakındırılan durum ise mideyi ağırlaştıran, ibadete kalkmaya tembellik oluşturan,



açgözlülük ve nankörlüğe sebep olan, uykuya daldıran türdür. Oluşan olumsuzluklara göre çok yemenin mekruhluğu haramlığa da dönüşebilir. (Fethul Bari)

En iyisini Allah bilir.