



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ:

وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ.

وَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ:

نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ.

Sağlık: Hem Nimet Hem Emanet

(22.08.2025)

Yüce Allah'ın bahşettiği en kıymetli nimetlerden biri de sağlıktır. Sağlık; kişinin beden, ruhen ve sosyal açıdan tam bir iyilik halinde bulunmasıdır. Hutbemin başında okumuş olduğum hadis-i şerifte Peygamberimiz (s.a.s.), çoğu zaman kıymetini bilmediğimiz iki nimetten söz ederek bizleri bu konuda uyarıştır: Bu nimetlerden biri sağlık, diğeri ise boş zamandır.¹

Kardeşlerim! Aziz Müminler!

Sağlık; büyük bir nimettir,² sağlığımızın kıymetini bilelim. Sağlık; kıyamet gününde hesabı sorulacak bir emanettir,³ emanetimize sahip çıkalım. Şifayı verecek olan Yüce Allah'tır.⁴ Fakat, kul olarak yerine getirmemiz gereken bazı sorumluluklarımız vardır. Öncelikle, hasta olmamak için gerekli tedbirleri almalı, sağlığımızı korumalıyız. Hasta olunca da Peygamberimizin de tavsiyesi üzere hiç vakit kaybetmeden tedavi olmalı,⁵ sağlığımızı yeniden kazanmak için ne gerekiyorsa yapmalıyız.

Kardeşlerim!

Sağlıklı birer birey olmak için yediklerimizin ve içtiklerimizin helal ve temiz⁶ olmasına özen gösterelim. Satın aldığımız ürünlerin içeriğini mutlaka kontrol edelim. "Can boğazdan gelir" düşüncesine kapılarak, önümüze gelen her şeyi ölçsüzce tüketmeyelim. Dengeli ve sağlıklı beslenelim. Peygamberimizin (s.a.s.) uyguladığı gibi midemizin bir bölümünü yemeğe, bir bölümünü içeceğe ayıralım; bir bölümünü ise boş bırakalım.⁷ Acıkmadan sofraya oturmayalım, karnımızı tıka basa doyurmadan sofradan kalkalım.

Yemek için yaşamayalım; yaşamak için yiyelim. Vücudumuza zarar veren her türlü zararlı maddelerden uzak duralım.

Sağlığımızı korumak için temizlik konusunda da çok hassas olalım. Bedenimizi temiz turalım. Yemekten önce ve sonra ellerimizi yıkayalım; ağız ve diş sağlığımıza özen gösterelim. Sağlıklı bir hayat için uyku düzenimize dikkat edelim. Gündüzün hakkı çalışıp çabalamak, gecenin hakkı ise uyuyup dinlenmektir.⁸ Daha zinde bir gün geçirmek için Peygamberimizin tavsiye ettiği üzere, yatsı namazını kıldıktan sonra⁹ istirahat çekilelim. Ayrıca, sağlıklı bir yaşam için düzenli spor yapmayı da ihmal etmeyelim. Efendimizin de öğütlediği gibi,¹⁰ bedenimize fayda sağlayan spor dallarına yönelelim; bizi dinç ve zinde tutacak sportif faaliyetlere vakit ayıralım. Hiç olmazsa her gün düzenli yürüyüş yapmayı alışkanlık hâline getirelim.

Değerli Müminler!

İnsan, beden ve ruhtan oluşan özel bir varlıktır. Dolayısıyla beden sağlığımız için gösterdiğimiz özeni, ruh sağlığımız için de göstermeye çalışalım. Tevbe ve istiğfarla ruhumuzu arındıralım. Beş vakit namazla gönlümüzü huzura kavuşturalım. Dua ve zikirle kalbimizi aydınlatalım. Rabbimizle bağımızı daima güçlü turalım. Allah'ın daima bizimle beraber olduğunu¹¹ unutmayalım. Gam ve kederden kurtulmak için; "Hasbunallah ve ni'me'l-vekîl - Allah bize yeter, o ne güzel vekildir!"¹² ayetini hayatımıza ilke edinelim. Kalbimizdeki ağır yüklerden kurtulmak istiyorsak, bize karşı yapılan hataları affedelim. Gerek duyduğumuzda, psikolojik danışmanlık desteği almayı da ihmal etmeyelim.

Allah'ım! Bizleri, sağlığına kıymet verenlerden eyle! Hastalara şifalar ihsan eyle Allah'ım! Dertlilere dermanlar lutfeyle Allah'ım! Cumamızı hayırlara vesile eyle Allah'ım!

DİTİB Hutbe Komisyonu

¹ Buhârî, Rikâk, 1.

² Tirmizî, Zühd, 34.

³ Tirmizî, Sıfatü'l-kıyâme, 1.

⁴ Şuara, 26/80.

⁵ Ebû Dâvûd, Tıb, 1.

⁶ Bakara, 168.

⁷ Tirmizî, Zühd, 47.

⁸ Yunus, 10/67.

⁹ Buhârî, Mevâkîtü's-salât, 23.

¹⁰ Tirmizî, Fedâilü'l-cihâd, 11.

¹¹ Hadid, 4.

¹² Al-i İmran, 3/173.