83001 - Obezliğin şer’i bir ilacı var mıdır?

Soru

Çok aşırı derecede kilo sahibiyim, Allah’a şükür her gün beş vakit farzı kılıyorum, aynı şekilde sünnetleri de kılıyorum, sadece acıktığım zamanlarda yemek yerim. Kilo vermemi sağlayacak Kur’an ve Sünnet’e uygun bir çözüm önermenizi rica ediyorum.

Detaylı cevap

Allah’a hamd olsun.

Şişmanlık, vücutta meydana gelen her hangi bir hormonal dengesizliği veya belirli bir hastalıktan dolayı kaynaklanabilir. Bunun çözümü konuyla ilgili uzman kişilere başvurmaktır.

Bazen de şişmanlık fazla yemek ve şer’i adaba riayet etmemekten kaynaklanabilir. Bunun ilacı; yemekten önce besmele çekmek, yemekten sonra Allah’a hamdetmek ve az yemektir. Zira Mikdam bin Ma’di Keribe Radiyallahu anhu’dan rivayet edildiğine göre şöyle demiştir: Rasulullah Sallallahu aleyhi vesellem’in şöyle dediğini işittim: "Ademoğlu, karnından daha kötü bir kap doldurmamıştır. Oysa ki Ademoğlu için belini doğrultacak birkaç lokma yeterlidir. Şayet mutlaka yemesi gerekiyorsa, o zaman (midesinin) üçte birini yemek, üçte birini su, üçte birini de nefes için ayırsın." (Tirmizi 2380), (İbn Mace 3349)

Yüce Allah şöyle buyurmuştur: “Yiyiniz, içiniz fakat israf etmeyiniz. Şüphesiz Allah israf edenleri sevmez) Araf/31

Kur’an ve Sünnette şişmanlık sorunu için özel bir ilaç bulunmamaktadır. Bununla birlikte Kur’an gerçek bir şifa kaynağıdır. Nitekim yüce Allah şöyle buyurdu: “Biz Kur’an’dan, mü’minler için şifa ve rahmet olacak şeyler indiriyoruz. Zalimlerin ise Kur’an, ancak zararını artırır.” İsra/82

Başka bir ayette: “Ey insanlar! İşte size Rabbinizden bir öğüt, kalplere bir şifâ ve inananlar için yol

gösterici bir rehber ve rahmet (olan Kur’an) geldi.” Yunus/57

İbn Kayyım Rahimehullah şöyle dedi: “Kur’an, vücut ve kalbin tüm hastalıklarına ilaçtır. Ayrıca dünya ve ahiretin tüm hastalıklarına da ilaçtır. Ancak herkes Kur’an ile şifa elde etmeye muvaffak olamaz. Şayet hasta, onunla uygun bir şekilde iman ve tam ve kesin bir inançla şartları yerine getirir ve tedavi görürse hiçbir hastalık Kur’an karşısında dayanamaz. Zadulmead 4/322

Hasta olan kimse Falak ve Nas okuması vücuduna üflemesi meşrudur ve bunun da Allah’ın izniyle bir çok etkisi bulunmaktadır.

Zira Aişe Radiyallahu anha’dan rivayet edildiğine göre Rasulullah Sallallahu aleyhi vesellem rahatsızlandığı zaman Falak ve Nas süreleri okur ellerin içine üfler ve vücuduna sürerdi. Vefat ettiği hastalığa yakalanınca Falak ve Nas sureleri okur ve onun eliyle onun yerine vücuduna sürerdim. (Muslim 2192)

Başka bir hadiste Aişe Radiyallahu anha’dan rivayet edildiğine göre şöyle demiştir: “Resulullah Sallallahü Aleyhi Vesellem her gece yatağına girdiği vakit avuçlarını toplar, onlara üfler, daha sonra ‘Kul huvallahu ehad, Kul eûzu bi-Rabbi’l-felâk, Kul eûzu bi-Rabbi’n-nâsi’yi okur, sonra elleri ile başından ve yüzünden başlayarak yetişebildiği yere kadar vücudunun her tarafını meshederdi. Bunu üç defa yapardı.” (Buhari 5018)

Müslüman; dilediği şekilde Allah’tan dünya ve ahiret hayrından isteyebilir, dünya ve ahiret şerrinden Allah’a sığınabilir. Böylece Allah’tan şifa ve afiyet, güzellik ve iyilik isteyebilirsiniz.

En iyisini Allah bilir.