

Yeme İçme Âdâbı

Maddeler hâlinde bildirelim:

Yemeğe başlarken niyet: Yemeğe başlarken, Allahü teâlâya ibadet etmek, Onun kullarına faydalı olmak, dinimizi, ebedi saadet ve huzur yolunu bütün insanlara yaymak için kuvvet elde etmeye niyet etmeli.

Yiyip içmenin farzları:

- 1- Yiyince doymayı, içince kanmayı, Allahü teâlâdan bilmek.
- 2- Helâlinden yiyip içmek.
- 3- O yemekten kuvveti geçinceye dek, Allahü teâlâya kulluk etmek.
- 4- Eline geçene kanaat etmek.

Sünnetleri:

- 1- Yiyip içmeye başlarken Besmele çekmek, [Herkesi hatırlatmak için yüksek sesle söylenebilir.]
- 2- Yemeğin sonunda (Elhamdülillah) demek,
- 3- Yemekten önce ve yemekten sonra el yıkamak, [Yemekten önce gençler, yemekten sonra önce yaşlılar el yıkar.]
- 4- Sağ elle yiyip içmek,
- 5- Tabagın kenarından, kendi önünden yemek,
- 6- Sağ ayağı dikip, sol ayaküstüne oturmak,
- 7- Yemeğe tuzla başlayıp tuzla bitirmek, [Bu şifadır. İlk ve son lokma ekmekle yapılır ve ekmekteki tuza niyet edilirse, bu sünnet yerine getirilmiş olur.]
- 8- Elle yenebilenleri, üç parmakla yemek,
- 9- Ekmekle karpuz yerken, ekmeği sağ ele alıp, sonra karpuzu sol elle yemek,
- 10- Kaptaki kalanı sıyırıp yemek, [Hoşaf, ayran gibi şeylerin artığına su koyup, çalkalayıp içmek çok sevaptır. Sonra yemek şartıyla, tabakta, bardakta artık bırakmak caizdir. Resulullah efendimiz, müminin artığını yemeyi sevdirdi.]
- 11- Elini yıkamadan önce, parmaklarındaki yemek artıklarını yalamak,
- 12- Yemekten sonra dişleri misvak veya kürdanla temizlemek. Dişler arasından kürdanla çıkarılan şeyleri yutmamalıdır. [Bu temizliği musluk başında yapıp, diş arasından çıkan kırıntıları, lavaboya atmalı, sofrada bulunanları iğrendirmemelidir.]

Müstehabları:

- 1- Sofrayı yere kurmak,
- 2- Elbisesi temiz olarak sofraya oturmak,
- 3- Arpa ekmeği yemek,
- 4- Ekmeği elle parçalamak. Ekmek bıçakla kesilebilirse de, bıçakla lokma haline getirilmez. Yemeği başkası için, bir yaşlı için hazırlayan, onun yiyebileceği şekilde lokma hâline getirebilir. Pişmiş eti bıçakla kesmemeli.

5- Ekmek ufaklarını zayi etmemek,

6- Sirke yemek,

7- Lokmayı küçük almak,

8- Lokmayı iyice çiğnemek.

Mekruhları:

- 1- Sol eliyle yiyip içmek,
- 2- Yiyeceği yemeği koklamak,
- 3- Besmeleyi terk etmek. [Yemek arasında da olsa hatırlayınca Besmele çekmelidir.]
- 4- Yerken hiç konuşmamak, [Ateşe tapanların âdetidir. Neşeli şeyler konuşmalıdır.]
- 5- Tuzluğu, tabağı ekmek üstüne koymak, elini, bıçağı ekmeğe silmek, [Bu ekmek yenirse, mekruh olmaz.]
- 6- Küflü ekmek, kokmuş yemek ve su mekruhtur.

Haramları:

- 1- Doyduğu halde yemeğe devam etmek, [Misafiri varsa, onun yemesine mani olmamak için, yer gibi davranmak gerekir.]
- 2- Sofrada çalgı, yabancı kadın, içki, kumar ve başka haram şeyler bulundurmak.
- 3- Yemekte israf etmek, [Gıda maddelerini, lüzumu kadar ölçerek almalı, ölçüsüz, çok almamalıdır. İsrâf olur.]
- 4- Başkasının malını haksız olarak yerken Besmele çekmek,
- 5- Ziyafete davetsiz gitmek,
- 6- Başkasının malını izinsiz yemek,
- 7- Bedenine hastalık verecek şeyi yemek,
- 8- Riya ile hazırlanan yemeği yemek,
- 9- Adadığı şeyi yemek.

Hadis-i şerifte, (İyiliklerin başı açlıktır. Kötülüklerin başı tokluktur) buyuruldu. Yemeğin tadı, açlığın çokluğu kadar artar. Tokluk, unutkanlık yapar. Kalbi kör eder, alkollü içkiler gibi, kanı bozar. Açlık, akli temizler, kalbi parlatır.

Hadis-i şerifte buyuruldu ki, (İnsan kalbi, tarladaki ekin gibidir. Yemek, yağmur gibidir. Fazla su, ekini kuruttuğu gibi, fazla gıda kalbi öldürür). Bir hadis-i şerifte, (Çok yiyeni, çok içeni Allahü teâlâ sevmez) buyuruldu. Çok yemek, hastalıkların başı, az yemek [yani perhiz etmek] ilaçların başıdır.

Midenin üçte biri yemeklere, üçte biri içeceklerle ayrılmalıdır. Üçte birinin hava payı, yani boş olması, en aşağı derecedir. En iyi derece, az yemek ve az uyumaktır.

Kaynak: dinimizislam.com