

Su içmenin sünnetleri nelerdir?

Trabzon'dan Fatih Akyüz ve İzmir'den Kemal Budakçı: “Su içmenin sünnetleri nelerdir? Yemek esnasında veya yemekten sonra iki saate kadar su içmemek gerektiği sünnette var mıdır?”

SU İÇMENİN FARZLARI

Allah'ın hayat için ve sağlık için yarattığı eşsiz madde olan suyu içmenin de farzları ve sünnetleri vardır şüphesiz.

Önce farzlarından başlayalım:

1- Suyun helâlinden olması farzdır. Cenâb-ı Hak: “Size verilen nimetlerden hesaba çekileceksiniz.”¹ buyurmuştur.

2- İsrâf etmemek farzdır. Cenâb-ı Hak: “Yiyiniz, içiniz, fakat israf etmeyiniz.”² buyurmuştur.

YEMEK ESNASINDA SU İÇMEK

Yemek esnasında veya yemekten hemen sonra su içmeyi yasaklayan bir sünnete rastlamadık. Peygamber Efendimiz (asm) yemek sırasında veya yemekten hemen sonra su içmişlerdir.³

İnsan bünyesini tanıyan otoriteler, yemek esnasında veya yemekten hemen sonra az miktarda su içilebileceğini, fakat çok su içmek için yemekten iki saat kadar sonrayı beklemenin daha sağlıklı olacağını vurgulamışlardır.

İmam-ı Gazalî der ki: “Yemek esnasında çok su içmemelidir. Ancak boğazında lokma kalırsa veya susamışsa, o zaman su içebilir. Harareti olduğunda su içmek, tıbben faydalıdır. Çünkü su midenin düzenleyicisidir.”⁴

İbn-i Sina: “Tıp ilmini iki satırda topluyorum. Sözün güzelliği kısalığındadır. Yediğin vakit az ye. Yedikten sonra dört beş saat kadar daha yeme. Şifa hazımdadır.” Yani, kolayca hazmedeceğin miktarı ye. Nefse ve mideye en ağır ve en yorucu hal, yemek

üstüne yemektir.5

Son şahitlerden dinlediğimiz kadarıyla, Bediüzzaman Hazretleri'nin de çok su veya çay içmek için yemekten iki saat sonrayı tercih ettiğini biliyoruz.

Vurgunun dengeli olmaktan yana olduğu kanaatindeyiz. Yani yemek esnasında veya yemekten hemen sonra az su içilebilir. Ama yediğimiz yemeği suya boğmaktan kaçınmalı, daha fazla su içmek için iki saat kadar sonrayı tercih etmeli diye düşünüyoruz.

SU İÇMENİN SÜNNETLERİ

1- Suyu hızlı değil, yavaş içmek. Peygamber Efendimiz (asm): “Su içtiğinizde emerek için, ağzınıza dökercesine içmeyin.”6 buyurmuştur.

2- Suyu bir defada değil, iki veya üç defada içmek. Resûl-i Ekrem Efendimiz (asm) buyurdu ki: “Sizden biriniz su içtiğinde su kabına üflemesin.”7

3- Su içerken içine nefes vermemek. Resûlullah Efendimiz (asm) buyurdu ki: “Su bardağını ağzından uzaklaştır, sonra nefes al.”8

4- Suyu mümkünse oturarak içmek, mümkün değilse ayakta içmek. Ebû Said el-Hudrî, Resûlullah'ın (asm) suyu ayakta dikilerek içmeyi yasakladığını bildirmiştir.9

Fakat Hazret-i Ali (ra) Kûfe Mescidi'nin kapısında ayakta su içti ve şöyle dedi: “Bazı kimseler birisinin ayakta su içtiğini fenâ görürler. Hâlbuki ben Peygamber Efendimiz'in (asm) benim içtiğimi gördüğünüz gibi su içtiğini gördüm.”10

5- Suyu sağ eliyle içmek. Resûl-i Ekrem Efendimiz (asm) buyurdu ki: “Biriniz yemek yediği zaman sağ eli ile yesin. İçtiği zaman da sağ eliyle içsin. Çünkü şeytan sol eli ile yer, sol eli ile içer.”11

6- Mideyi yemekle doldurmamalı, üçte birini suya ayırmalıdır. Peygamber Efendimiz (asm) buyurdu ki: “Midenin üçte birini yemeğe, üçte birini suya, üçte birini havaya ayırın.”12

7- Suyu içerken “**Bismillahirrahmânirrahîm**” demek.

8- Suyu içerken, Allah'ın suyu ne güzel yarattığını düşünmek, suyun eşsiz bir nimet olduğunu, adeta hayatın kendisi olduğunu anlamak ve Allah'a kalben teşekkür etmek.

9- Suyu içtikten sonra Allah'a hamd etmek, yani “**Elhamdülillah**” demek.

Ebû Hüreyre (ra) bildirmiştir: “Resûlullah (asm) sût kadehini aldı, Besmele çekti, içti ve Allah’a hamd etti.”¹³

Ömer ibn-i Seleme (ra) bildirmiştir: Ben Resûlullah’ın (asm) terbiyesinde bulunuyordum. Yemek yerken elim yemek kabının her tarafında dolaşırdı. Resûlullah (asm) bana: “Çocuğum! Bismillah de. Sağ elinle ye ve sana yakın olan taraftan ye.” buyurdu.¹⁴

10- Aile içinde de olsa, suyu ikram etmek. Allah Resûlü (asm) şöyle buyurdu: “Erkek hanımına su dahi içirse ondan sevap kazanır.”¹⁵

Dipnotlar:

- 1- Tekâsür Sûresi: 8.
- 2- Araf Sûresi, 7/31.
- 3- Kenzu’l-ummal, h. No: 37277.
- 4- İhya-i Ulumiddin, Adabu’l-Ekl, c. 2, s. 16.
- 5- Lem’alar, İktisat Risalesi, s. 151.
- 6- Câmiü’s-Sağîr, 1/392.
- 7- a.g.e. 1/294.
- 8- a.g.e. 1/38.
- 9- Müslim, Eşribe, 114.
- 10- Buhârî, Eşribe, 7/200.
- 11- Müslim, Eşribe, 105.
- 12- Tirmizi, Zühd 47; İbn Mâce, Etime 50.
- 13- Tirmizî, Kıyâmet, 2595.
- 14- Tirmizî, Eşribe, 108.
- 15- a.g.e. 1/380.