

Neфsi тerbiyə etmək müqəddəs kitab Quranda Allahın döndən işarə etdiyi xüsusiyyətdir. İnsanı pis əməllərdən təmizləmək, axırətə münasib ruhda tərbiyə etmək, əslində, bütün dinlərdə vacib əməl kimi göstərilir. İnsan dünyaya geləndə ailəsini, ana-atasını, öz qəşini-gözünü, yerini -ırqını, cinsinə-rəngini seçə bilməz. Amma yaradan insana heç bir canlıya vermədiyi bir üstünlük verib - mənəviyyatını dəyişmək səlahiyyəti. Ramazan ayının vacib əməllərindən olan oruc ruhun bu saflaşmasını təmin edən ən mühüm ünsürlərdən biridir.

Ac insan - kamil insan

İnsan yalnız ac olduqda başqalarının nə yaşıdığını düşüne bilir. Nəfs də ac qalma-dıqca yaradanın qüdrət və səltənetini fərqli etmir. İnsanın təbieti beledir. Oruc tutmaq insan ruhunu bir növ təlimə məruz qoymaqdır. Nəcə ki, hərbi xidmetdə təlim keçən hərbçilər fiziki güclərini imtahana çəkən hərbi təlimdən sonra onlara verilmiş fasiləni nemət bilirlər, eləcə də ruh və fiziki bədən də təlimdən, yəni orucdan sonra mövcud nemətlərdən faydalandıqda tərbiyə olunurlar.

Əslində, oruc bize acizliyimizi xatırladır. Yemek yeməsek, su içməsek bir qüdretimizin olmadığını anlayırıq. Oruc tutduqda fiziki gücümüz azala bilər, amma mənəvi gücü-müzə güc qatılır. Əksəriyyət Ramazandan sonra dəyişdiyini, qəribələşdiyini düşünür. Bu, orucun tərbiyə etdiyi ruhla bağlıdır. Nəfəsin təmizlənməsində orucun xidmətlərini danmaq olmaz.

Oruc bədən tərbiyəsinin ən yaxşı formalarından biridir, özünü təmizləmənin ən sadə forması hesab olunur və şəhərvət, ehtiras, həzz kimi hissələrdən arınmağı öyrədir. Daha üst əsəriyyəli tərbiyə üsulları isə gözün, qulağın, ağzın və qələbin oruc tutması məsələsidir. Ac qalib qeybət edirsinə, gözün şəhərvətine alet olursa, qulağın məddi dünyanın asılılılığı, qəlbin pis əməllərdən arınmırısa orucu tutmağın mənası da yoxdur.

Oruc ruhun öz sahibini xatırlaması üçün bir tərbiyə növüdür. Biz orucun yalnız xeyir-xahliq tərəfini görürük. Oruc tutmaq bize başqa insanlarla aramızda olan bağlılığımızı göstərir. Qəddar və təkəbbürlü insanlar baş-qalarına diqqət yetirməyən insanlardır. Oruc, özünüzü başqasının yerine qoyaraq, digərini anlama vəziyyətini təmin edir. Yəni oruc əslində empatiyadır. Ac qalmaqla həm öz fiziki və ruhi bədənini tərbiyə etmiş olursan, həm də özünü başqalarının yerinə qo-yaraq haldan anlayırsan.

Ruhi bədənin təmizlənməsi dedikdə əksəriyyət düşünür, "axı ruh necə murdar ola bilər ki, təmizlənməyə ehtiyac duysun?". Ruh, əslində, murdar deyil. Amma nə qədər təmiz olsa da, təmizlənməyə yenə də ehtiyac duyur. Bir ev düşünün, tərtəmiz, gül kimi. Amma pəncərəsində pərdələr var və ora günəş işığı düşmür. Siz pərdələri açmayıncı o tərtəmiz eviniz işıqlanır, nurlanır. Ruh da eynen beledir. Təkəbbür, ikiüzlülük, yalan, kin, şəhərvət və həzz asılılığı ruhun üzərinə örtülmüş pərdələrdir və bu pərdəni ruhumuza bizim məddi dünya asılılığımız örtür. Onu orucla tərbiyə etdikdə üzərindəki pərdə qalxır, altındakı cövhər parıldayı. Siz özünüz də ruhunuzun təmizliyindən heyrətə gəlirsiniz, "bu mənəmmi?" deyə sual edirsiniz.

Orqanizmin yenidən doğulması desək, yeridir

Təbii ki, Ramazan orucunun mənəviyyat baxımından faydaları çoxdur. Səbrin öyrənildiyi bu ayda insanlar bir daha tolerantlıq, empatiyani və anlayışı öyrənirlər. Empatiya kimi vacib bir duyğu ictimai heyatda öz dəyərini bir daha sübut edir. Əmək olunan olmayana kömək etdiyi və vəziyyətini anladı-

Ramazan: Ruhu, nəfsi və bədəni tərbiyə edən ay



Şı bu dövr həqiqətən insani hissələrimizin yenidən üzə çıxmasına kömək edir.

Mənəviyyatımız qədər maddi bədənimizdə dəyişilir oriclu olduqda. 1 ay oruc tutan insanın orqanizmində neler baş verdiyini bilişsiniz? Ac qalmaq yağların yanmasını sürətləndirir, mədə və bağırsaqları dincəlir, zehni funksiyalar gücləndir, bədən ağır şərtlərə alışır, dəri canlanır və işıqlanır, insulin müqavimətinə müsbət təsir göstərir, immunitet sistemini gücləndirir, ürək sağlamlığını qoruyur, hüceyrələri təmir edir, yaşılanmanın təsirlərini gecikdir.

Oruc tutmaq möcüzə yaradır

Istidə oruc tutmaq qış aylarına nisbətən çətin olur. Aclığa dözmək nisbətən rahatdır, lakin isti aylarda susuz qalmaq orqanizmə çətinlik yaradır. Bu il Ramazan ayı sərin aylara təsədüf etdiyindən oruc tutmaq da nisbətən rahat oldu. Alımlar isə həm ac, həm susuz qalmağı "aclıqla müalicə" kimi dəyərləndirər orqanizmə faydalardan behs edirlər.

Aclıqla müalicə orqanizmdə yiğilan tullantıların xəstəliklərə səbəb olması və bu tullantıların təbii yolla atılması üçün müalicə üsuludur. Xəstəliklərin sağalması, yeni yaranan bələcək xəstəliklərin qarşısının alınması üçün düzgün oruc tutmaq bədəndən zərərli maddələrin çıxarılması deməkdir.

Əslində, bütün xəstəliklərin əsas mənbəyi tullantı maddələrin (iltihab, selik, toksinlər və s.) orqanizmdə toplanmasıdır. Bunu ən mühüm səbəbi yanlış və həddindən artıq qidalanmadır. Dövrümüzün qidası getdikcə daha çox sünülləşir. Heç bir qida deyəri olmayan, lakin orqanizm üçün zərərlili maddələr olan bu qidalardan orqanizmin tarazlığını pozur. Bu gün insanlar həm qeyri-təbii qidalardan yeyirlər, həm də ehtiyaclarından on-on beş dəfə çox istehlak edirlər. Nəticədə bədəndən çırkənme baş verir.

Sağlam və normal qidalanlığı zənn edən adəmin üç-dörd gün oruc tutduqdan sonra ağız qoxusunu yaranır. Bu, onun bədənin tullantılarla dolu olduğunu göstərir. Bədən bir gün bu tullantıları xaric etmek istədikdə xəstəliklər yaranır. Xəstəliklər əslində



sağalmanın yolunu göstərən siqnallardır. Ağrı və narahatlıq kimi əlamətləri diqqətlə izləmək və bədənin dilini anlamağa çalışmaq lazımdır. Bu gün insanlar aclıqla yox, dərmanlarla müalicəyə çalışırlar. İnsan ac qalmaqla özünü təmizləmek əvəzində dərmanlarla, müxtəlif müalicə üsulları ilə özünü sağaltmağa çalışır, əslində isə orqanizmini daha da şirkəndirir.

Oruc imtahandır, aclıq sağlamlıq

Oruc tutmanın ilk 3 günü çətin keçir, bu, aclıqla müalicənin də en ağır günləridir. Əgər oruc tutmaq həm də aclıqla müalicə üçün edilirsə, yaxşı olar ki, ilk 3 gün həkimlə məsləhət edilsin. Aclıqla müalicəyə başlayan insanlar bu günlərdə tez-tez panikaya düşürlər, müalicəni dayandırır və yenidən aclıq müalicəsi etmək qərarına gəlirlər. Çünkü bu günlərdə yemeklə bağlı hər cür söz, görüntü, qoxu və s. adamı narahat edir.

Ac qaldığı üçün əhval dəyişikliyi, əsəbilik, yuxusuzluq baş verir, tez çəki itirilir. İnsan aclıq hissini yatırıb yemek yeməyi dayandırıqdə, könüllü aclıqla dözdüyü, aclıq və dad hissələrini nəzarət altına aldığı üçün maddi və ruhi istəklərini nizamlaya bilir. Yəni aclıqla müalicə insanı ruhən sağlamlaşdırın bir üsuldur. Əger insanın siqaret və içki kimi asılılıqları varsa, aclıq müalicəsinin ilk günləri onun üçün işgəncə kimi olacaq. Ancaq oruc tutmaq, habelə aclıqla müalicə, xü-

susən də pis vərdişləri olan və ondan əl çəkə bilməyən insanlar üçün inanılmaz bir fərəsətdir. Ac olanda hiss etdiyimiz ağrılardır, içimzdəki tullantı maddələrin xəbərəsidir. Bu tullantılar təmizləndikcə orqanlar həyat enerjisi ilə dolmağa başlayacaq və daha gümrəh olacaq.

Aclıqla müalicənin ikinci mərhəlesi 3-cü və 4-cü günlərdən başlayır və 6-ci və 10-cu günlərə qədər davam edir. Bu mərhələdə insanın ağızından aseton qoxusu gelir, bu toksinlərin bədəndən xaric olması deməkdir. 3-cü gündən sonra aclıq hissi azalır, hətta yox olur, lakin su içmək istəyi artır. Orqanizmin müdafiə sistemi orqanlardakı tullantıları çıxarmağa başlayır və bu maddələr qana qarışır. Qan ağıcayılarından keçərkən, həmin tullantı maddələr aseton qoxusu yayır. Bu arada ürək döyüntüsündə artım olur. Çünkü ürək zəhərlənmiş qanı tez vuraraq ondan xilas olmaq isteyir. Su içmək istəyinin artması normaldır. Su dərhal qanla qarışacaq, tullantıları özüne çəkəcək və onların böyrəklər vasitəsilə xaric olmasına təmin edəcək.

Ramazanda tutulan oruc qismən orudur, aclıqla müalicə zamanı tutulan oruc tam. Tam orucdan, yəni aclıqla müalicədən sonra həssas qidalanma prosesinə başlanmalıdır. Nəcə gün ac qalmaq, qidalanmaya necə keçmək və bu prosesdə nə yemek lazm olduğunu mütəxəssis müəyyən etməlidir.

Lale Mehrali