

Nəfsi tərbiyə etmək müqəddəs kitab Quranda Allahın dönə-dönə işarə etdiyi xüsusiyyətdir. İnsanı pis əməllərdən təmizləmək, axirətə münasib ruhda tərbiyə etmək, əslində, bütün dinlərdə vacib əməl kimi göstərilir. İnsan dünyaya gələndə ailəsini, ana-atasını, öz qəşını-gözünü, yerini -irqini, cinsini-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 yaşadığını düşünə bilir. Nəfs də ac qalmaqda yaradanın qüdrət və səltənətini fərq etmir. İnsanın təbiəti belədir. Oruc tutmaq insan ruhunu bir növ təlimə məruz qoymaqdır. Necə ki, hərbi xidmətdə təlim keçən hərbiçilər fiziki güclərini imtahana çəkən hərbi təlimdən sonra onlara verilmiş fasiləni nemət bilirlər, eləcə də ruh və fiziki bədən təlimdən, yeni orucdan sonra mövcud nemətlərdən faydalandıqda tərbiyə olunurlar.

Əslində, oruc bizə acizliyimizi xatırladır. Yemək yeməsək, su içməyə bir qüdrətimizin olmadığını anlarıyıq. Oruc tutduqda fiziki gücümüz azala bilər, amma mənəvi gücümüzə güc qatılır. Əksəriyyət Ramazandan sonra dəyişdiyini, qəribələşdiyini düşünür. Bu, orucun tərbiyə etdiyi ruhla bağlıdır. Nəfsin təmizlənməsində orucun xidmətlərini danmaq olmaz.

Oruc bədən tərbiyəsinin ən yaxşı formalarından biridir, özünü təmizləmənin ən sadə forması hesab olunur və şəhvet, ehtiras, həzz kimi hislərdən arınmağı öyrədir. Daha üst səviyyəli tərbiyə üsulları isə gözün, qulağın, ağzın və qəlbin oruc tutması məsələsidir. Ac qalıb qeybət edərsənsə, gözün şəhvetinə alət olursa, qulağın maddi dünyanın asılısıdırsa, qəlbin pis əməllərdən arınmırsa orucu tutmağın mənası da yoxdur.

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

Ruhi bədən 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 açmayınca o tərtəmiz eviniz işıqlanmır, nurlanmır. Ruh da eynən belədir. Təkəbbür, ikiüzlülük, yalan, kin, şəhvet və həzz asılılığı ruhun üzərinə örtülmüş pərdələrdir və bu pərdəni ruhumuza bizim maddi dünya asılılığımız örtür. Onu oruc tərbiyə etdikdə üzərindəki pərdə qalxır, altındakı cəvhar parıldayır. Siz özünüz də ruhunuzun təmizliyindən həyrətə gəliniz, "bu mənəmmi?" deyə sual edirsiniz.

Orqanizmin yenidən doğulması desək, yeridir

Təbii ki, Ramazan orucunun mənəviyyat baxımından faydaları çoxdur. Səbrin öyrənilməsi bu ayda insanlar bir daha tolerantlığı, empatiyanı və anlayışı öyrənirlər. Empatiya kimi vacib bir duyğu ictimai həyatda öz yerini bir daha sübut edir. İmkani olanın olamayana kömək etdiyi və vəziyyətini anladığı

Ramazanz:

Ruhu, nəfsi və bədənini tərbiyə edən ay



ğı bu dövr həqiqətən insani hisslərimizin yenidən üzə çıxmasına kömək edir.

Mənəviyyatımız qədər maddi bədəniniz də dəyişir oricli olduqda. 1 ay oruc tutan insanın orqanizmində nələr baş verdiyini bilirsinizmi? Ac qalmaqla yağların yanmasını sürətləndirir, mədə və bağırsaqlar dincəlir, zehni funksiyalar güclənir, bədən ağır şərtlərə alışır, dəri canlanır və işıqlanır, insulün müqavimətinə müsbət təsir göstərir, immunitet sistemini gücləndirir, ürək sağlamlığını qoruyur, hüceyrələri təmir edir, yaşlanmanın təsirlərini gecikdirir.

Oruc tutmaq möcüzə yaradır

İstidə oruc tutmaq qış aylarına nisbətən çətin olur. Aclığa dözmək nisbətən rahatdır, lakin isti aylarda susuz qalmaqla orqanizmə çətinlik yaranır. Bu il Ramazan ayı sərin aylara təsadüf etdiyindən oruc tutmaq da nisbətən rahat oldu. Alimlər isə həm ac, həm susuz qalmağı "aclıqla müalicə" kimi dəyərləndirərək orqanizmə faydalarından bəhs edirlər.

Aclıqla müalicə orqanizmdə yığılan tullantıların xəstəliklərə səbəb olması və bu tullantıların təbii yolla atılması üçün müalicə üsuludur. Xəstəliklərin sağlamlığı, yeni yaranan biləcək xəstəliklərin qarşısının alınması üçün düzgün oruc tutmaq bədənə zərərli maddələrin çıxarılması deməkdir.

Əslində, bütün xəstəliklərin əsas mənəvi tullantı maddələrin (iltihab, selik, toksinlər və s.) orqanizmdə toplanmasıdır. Bunun ən mühüm səbəbi yanlış və həddindən artıq qidalanmaqdır. Dövrümüzün qidası getdikcə daha çox sünüləşir. Heç bir qida dəyəri olmayan, lakin orqanizmə üçün zərərli maddələr olan bu qidalar orqanizmin tarazlığını pozur. Bu gün insanlar həm qeyri-təbii qidalar yeyirlər, həm də ehtiyaclarından on-on beş dəfə çox istehlak edirlər. Nəticədə bədənə çirklənmə baş verir.

Sağlam və normal qidalandığını zənn edən adamın üç-dörd gün oruc tutduqdan sonra ağız qoxusu yaranır. Bu, onun bədəninin tullantılarınla dolu olduğunu göstərir. Bədən bir gün bu tullantıları xaric etmək istədikdə xəstəliklər yaranır. Xəstəliklər əslində



sağlamanın yolunu göstərən siqnallardır. Ağrı və narahatlıq kimi əlamətləri diqqətlə izləmək və bədənini dilini anlamağa çalışmaq lazımdır. Bu gün insanlar aclıqla yox, dərmanlarla müalicəyə çalışırlar. İnsan ac qalmaqla özünü təmizləmək əvəzinə dərmanlarla, müxtəlif müalicə üsulları ilə özünü sağaltmağa çalışır, əslində isə orqanizmini daha da çirkləndirir.

Oruc imtahandır, aclıq sağlamlıq

Oruc tutmanın ilk 3 günü çətin keçir, bu, aclıqla müalicənin də ən 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. Çünki bu günlərdə yeməklə 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 yemək yeməyi dayandırdıqda, könüllü aclığa dözdüyü, aclıq və dad hissələrini nəzarət altına aldığı üçün maddi və ruhi istəklərini nizamlaya bilər. Yeni aclıqla müalicə insanı ruhən sağlamlaşdırır bir üsuldur. Əgər 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 verdişləri olan və ondan əl çəkə bilməyən insanlar üçün inanılmaz bir fursətdir. Ac olanda hiss etdiyimiz ağrılar, içimizdəki tullantı maddələrin xəbərcisidir. Bu tullantılar təmizləndikcə orqanlar həyat enerjisi ilə dolmağa başlayacaq və daha gümrah olacaq.

Aclıqla müalicənin ikinci mərhələsi 3-cü və 4-cü günlərdən başlayır və 6-cı və 10-cu günlərə qədər davam edir. Bu mərhələdə insanın ağzından aseton qoxusu gəlir, bu toksinlərin bədənə 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 ağciyərlərdən keçərkən, həmin tullantı maddələr aseton qoxusu yayır. Bu arada ürək döyüntüsündə artım olur. Çünki ürək zəhərlənmiş qanı tez vuraraq ondan xilas olmaq istəyir. Su içmək istəyinin artması normaldır. Su dərhal qanla qarışacaq, tullantıları özünə çəkəcək və onların böyrəklər vasitəsilə xaric olmasını təmin edəcək.

Ramazanda tutulan oruc qismən orucdur, aclıqla müalicə zamanı tutulan oruc tam. Tam orucdan, yeni aclıqla müalicədən sonra həssas qidalanma prosesinə başlanmalıdır. Neçə gün ac qalmaqla, qidalanmaya necə keçmək və bu prosesdə nə yemək lazımı olduğunu mütəxəssis müəyyən etməlidir.

Lalə Mehralı