

Orucun elmi-teoloji mahiyyəti, sosial-psixoloji və tibbi faydaları



Dos.Dr. Aqil P.ƏHMƏDOV

İlk on günlüyünü artıq geridə qoyduğumuz mənəvi saflıq – “əvvəl rəhmət və bərəkət, ortası məğfirət, sonu cəhənnəm odundan qurtuluş” olan Ramazan və bu ayda 30 gün müddətində tutulan orucun faydalarını saymaqla bitirmək mümkün deyil. Oruc dedikdə ilk ağıla gələn din, yəni teoloji faktordur. İnsan hər şeydən əvvəl ilahi əmrə tabe olmaqla mövcud ayın mənəvi fəlsəfəsini idrak edir, bunun sırf ibadət olduğunu anlamağa çalışır. Paralel olaraq, oruc insan ruhunun qidası, orqanizmin şəfəsi, psixoloji rahatlığı, sosiallaşmanı – insanlarla münasibətlərin, davranışların və duyğuların nizamlanmasında özgüvəni artıran bir faktor kimi qarşımıza çıxır. Sadalanan müsbət məqamlara elmi yanaşma isə orucun ac qalmaqdan ibarət olmadığını göstərməklə, əsl mahiyyətinin açılmasında bizə yardım edən mühüm amildir.

Elmi metod olmadan aparılan tədqiqatlar, texnologiyalar, görülən tədbirlər, diskussiyalar, problemlərin qoyuluşu və həlli yollarını tapmaq mümkün deyil. Burada məsələnin teoloji aspekti də vacib rol oynayır və orucun elmi-teoloji dərkini əhəmiyyətinə diqqət çəkir. Baxmayaraq ki, Qərb və Avropa alimləri din ilə elmi qarşı-qarşıya qoymaqla sosial varlıq olan insanı mənəvi dəyərlərdən sürətlə uzaqlaşdırmağa çalışır, Ramazan ayı tam əksinə, dərin mənəvi mahiyyəti ilə orucun elmi həm də teoloji aspektinin anlaşılmasında, dünya nemətlərindən bir neçə saatlıqda olsa uzaq durmaqla hər iki tərəfin, yəni elm və dinin mövcud məsələdə vəhdət təşkil etdiyini göstərir. Bu baxımdan orucun ayırıcı, dağıdıcı yox, məhz birləşdirici xüsusiyyəti insan cəmiyyətində davamlı mənəvi inkişafa, əxlaqi dəyərlər sisteminin yüksəlməsinə xidmət edir. Bu ayın insana verdiyi yüksək dəyər növbəti Ramazan ayına qədər motivasiya edici amil olaraq, bizim fiziki və əqli baxımdan sağlam yaşamağımıza əhəmiyyətli səbəb yaradır.

Elmsünaslıqda düşüncə, məntiq və metod əsl hədəfə çatmaq üçün mühüm məsələdir. Belə olduğu təqdirdə 30 gün tutduğumuz oruc insanın düşüncələrinin, idrakının saflaşmasında, beynin sürətlə çalışmasında və daha məntiqli düşünməsində etibarlı vasitədir.

Bu, həm də insanı ilahiyyə yaxınlaşdırır, insanda mərhəmət və paylaşmaq hissələrinin inkişafına yardım edən mənəvi dəyərlər məcmusudur. Ramazan ayının elmi mahiyyətini anlamaq üçün orucun insanı davamlı təfəkkür etməyə təşviq etməsinə diqqət yetirmək lazımdır. Təfəkkür, digər adıyla əql etmək dünyəvi və uxrəvi (ilahi) elmləri dərk etməyimiz üçün yeganə çıxış yoludur. Bu baxımdan orucun insan beyni üçün mənəvi və psixoloji faydaları aydınlaşmış olur. Orucun sırf teoloji mahiyyətini anlamaq üçün nəfs tərbiyəsinə və onun hər gün sorğu-suala çəkilməsinə baxmaq gərəkdir. Bir sözlə insan orucun elmi və teoloji fəlsəfəsinə nüfuz etməklə öz yaradılışını idrak edir və belə mükəmməl, saat kimi çalışan orqanizmin öz-özünə yaranmadığını, onu yaradan bir qüvvənin olduğunu, kortəbii yox, əql edərək qəbul edir. Oruc müddətində beyni, duyğuları, hiss və davranışları saflaşan insan öz yaradılışından əlavə ətrafına baxmağa, sadəcə baxmaqla

yetinməyib görməyə başlayır. İnsan qidadan aldığı həzzlə oruc zamanı aldığı mənəvi həzzi müqayisə etdikdə ikincinin ruhuna nə qədər yaxın olduğunu daha yaxşı anlayır, insan nəfsi tox olduqda isə əlavə məşğuliyyətlərə, həvəslərə meyl edərək özünün əsl mahiyyətindən uzaqlaşır və orucun bitməyən faydalarından məhrum olur. Beləcə insan oruc tutduğu müddətdə mübarək ayın hikmətini, elmi-teoloji varlığını idrak etməklə özünə qayıdır. Görkəmli islam alimi Mövlananın dedi ki – “ya olduğu kimi, ya da göründüyü kimi olmağa” çalışır. Hər iki halda insan elm və din vasitəsilə mütləq həqiqətə can atır, kamil insan mərtəbəsinə doğru irəliləyir.

Oruc həmçinin sosial-psixoloji hadisədir, insanın öz-özü ilə üzləşməsi və hesab verməsidir. Bizə maddiyatdan ayırın və enerjimizi lazımı vaxtda və yerdə sərf etməyə alışdıran oruc həm sosial, həm də psixoloji baxımdan davranışlarımızı və verdişlərimizə ölçü-düzən verməyimizə geniş şərait yaratmaqla, insanları pis verdişlərdən uzaqlaşdırır. Oruc sadəcə yemək içməyə, yəni mədəmizə yox, həmçinin bütün əzələrimizə birbaşa müsbət təsir göstərən, düzgün istiqamət verən, faydalarla zəngin haqq yoludur. Demək, insan oruc tutmaqla bütün varlığı ilə bunu hiss edir. Təkcə yeməkdən imtina etmir, eləcə də gözünü harama baxmaqdan, beynini boş və lazımsız informasiya ilə yükləməkdən, qulaqlarını faydasız sözlər eşitməkdən, dilini mənasız ünsiyyətdən, qəlbini şübhələrdən, kin və küdurətdən, əllərini haramı tutmaqdan, ayaqlarını faydasız və mənasız məkanlara getməkdən qorumaqla... nəfsinə qalib gəlir. Əslində hər birimiz təkcə Ramazan ayında deyil, il boyu psixoloji gərginliklərə, neqativlərə, arzuolunmaz davranışlara səbəb yaradan bütün mənfi hallardan qorunmağa cəhd etməli, bunun bariz nümunəsi kimi orucun psixoloji üstünlüklərini anlamağa çalışmalıyıq. Bunun üçün bir ay, yəni 30 gün müddəti insan həyatının düzənə girməsi və zərərli verdişlərdən uzaqlaşması üçün ilahi tərəfindən verilən gözəl fürsətdir. Nə hikmətdirsə, insanın adı günlərdə tutduğu oruc ilə Ramazan ayında tutduğu oruc arasında da psixoloji baxımdan böyük fərq var. Mübarək ayda tutulan orucun psixoloji üstünlüyü insan cəmiyyətinin əksər fərdlərinin əməl etdiyi kütləvi hüsur, bərəkətlə müşahidə olunur, mənəvi harmoniya hər kəsə sirayət edir. Beləcə orucun psixoloji faydalarını sadlamaqla bitməz.

Oruc illər ötdükcə Avropa alimlərinin diqqətini çəkməkdə davam edir. Onun psixoloji üstünlükləri tədqiqat obyektinə çevrilir. İslam dünyasının ibadət olaraq yerinə yetirdiyi oruc qeyri müsəlman ölkələrinin təbib və tədqiqatçıları üçün “fasilələrlə ac qalmaq” resepti kimi xəstələr üzərində



psixoloji testlərin keçirilməsində təbiiq edilir və gözlənilməz müsbət nəticələr əldə edilir.

Orucun həmçinin, insanlararası münasibətlərə, davranışlara təsiri də təhlil olunur. Ramazan ayı qohumları, dostları, yaddan çıxmış insanları, ahılları, xəstələri ziyarət üçün deyərdim bir ilahi lütüfdür, eləcə də ailə fərdləri arasında münasibətlərin möhkəmlənməsində mübarək ayın sosial faydaları bitmək-tükənmək bilmir. Bir sözlə oruc sosiallaşmanı diri tutan mühüm amillərdən biridir. İnsanlar bir-birini anlamadan sosiallaşa bilməz, bunun üçün qarşı tərəfə səbr, təmkin və ehtiramla yanaşmaq, hər hansı bir problemlə bağlı bizə müraciət edən insanı axıra qədər dinləmək kimi bacarıqların, gözəl verdişlərin inkişafında orucun sosial mahiyyəti aydınlaşmış olur. Ramazan ayında aclığın və toxluğun nə olduğunu dərk edən insan, statusundan və tutduğu vəzifəsindən asılı olmayaraq ilahinin qanunlarında hər kəsin eyni olduğunu daha yaxşı anlayır və sosial aktivliyinin artırılmasına cəhd edir, bunun il boyu davam etməsinə səy göstərir.

Ramazan ayında tutulan orucun tibbi faydaları mahiyyəti etibarilə heç də hər kəsə aydın deyil. Bu sahədə məariflənməyə ehtiyac böyükdür. Əslində aclıq ən təsirli dərman pəreparatlarından da üstün bir vasitədir. İl boyu dayanmadan çalışan orqanizmə bir ay müddətində dincəlmək üçün şans vermək orqanların işinin səmərəsini artırır və metabolizmi gücləndirir. Beləliklə insan özünü daha gümrah və xoşbəxt hiss edir. Təbii ki, həkimin oruc tutmamasını tövsiyə etdiyi xəstələr xaric, bu əməl əksər insanlar üçün şəfa mənbəyi olaraq qalır. Fiziki və psixoloji baxımdan nə qədər çətin olsa da sübh tezdən qalxıb oruc tutmağın tibbi faydaları da digər faydaları kimi cəmiyyətimiz tərəfindən ciddi qəbul olunur. Oruc, ilk növbədə tutulan bir ay ərzində orqanizmin toksinlərdən, zərərli maddələrdən təmizlənməsində əhəmiyyətli rol oynayır. Xroniki xəstəliklərin aradan qaldırılmasında aclığın faydası danılmazdır. Burada bağırsaqların fəaliyyətinin düzgün nizamlanması və hüceyrələrin yenilməsi, ürək, qan-damar sisteminin yaxşılaşması, böyrəklərin, qara ciyərin təmizlənməsi kimi mühüm amillərə diqqət yetirmək lazımdır. Həmçinin şəkərli diabetin ilk mərhələsində, miqren ağrıları, piylənmənin qarşısının alınmasında, həzm sisteminin yaxşılaşması, mədənin qüvvətlənməsində orucun tibbi faydaları hər kəsin diqqətini çəkir. Bu baxımdan oruc tibb mütəxəssisləri qarşısında yeni üfqlər açır və yeni sağlam yolların araşdırılmasına stimül yaradır. Bəzən oruca sırf diyet kimi baxanlar onun mənəvi tərəfini unudur, nəticədə həmin insanlara aclıq və susuzluqdan başqa heçnə qalmır. Orucu ibadət məqsədilə tutduğumuzu əsas alaraq, tibbi faydalarının olduğu heç kəsə sirt deyil. Arıqlamaq və ya başqa məqsədlərlə tutulan orucun insana nə mənəvi nə də fiziki

faydası olmaz.

Məqalə boyu sadlanan bütün müsbət məqamlar Ramazan ayında tutulan orucun elmi-teoloji mahiyyətini, psixoloji, sosial və tibbi olmaqla faydalarını saymaqla, bir neçə səhifəlik məqalədə tədqiq və təhlil etməklə mümkün olmadığını, bunu yaşamağın əsas şərt olduğunu göstərir. Mübarək ayın ən böyük müsbət xüsusiyyətlərindən biri, insanlarda yaradana dua etmək kimi yüksək mənəvi dəyərin təzahür etməsinə əhəmiyyətli təsir göstərməsidir. Nəticədə insanlar bir-birinə xoş niyyətlə yanaşır, kin-küdurət, həsəd kimi mənəvi xəstəliklərdən azad olmağa ciddi səy göstərir.

Gəlin dünya və axirət elmlərini, mənəvi saflığı, yüksək insani keyfiyyətləri, əxlaqi dəyərləri təbliğ edən Ramazan ayında bir-birimizə qarşı təmkin, ehtiram və gözəl dualarla yanaşaq.

Gələn 2022-ci ilin xeyir-bərəkət ayı Ramazana qovuşmaq ümidi ilə!..