

Ramazan Kur'an ayıdır; sözlerin en güzeli ve en doğrusu bu ayda nazil olmaya başlamıştır. Ramazan oruç ayıdır; hayatın meşgalelerinden biraz uzaklaştırıp kendi ruh dünyamıza yönelterek kötülüklerle bulaşmama ve onlardan uzaklaşma hususunda bir irade eğitimi sağlar. Ramazan takva ayıdır; Allah'ın emirlerine uyup O'na itaat etmemize, yasaklarından sakınıp korunmamıza vesile olur. Ramazan tövbe ayıdır; ruhumuzun ve bedenimizin arınması için fırsatlar sunar. Ramazan şükür ayıdır; verilen nimetlerden dolayı nimeti verene karşı minnettarlığımızı ifade etmeye, Allah'a itaat edip günah işlemekten uzak durmak suretiyle nimetin gereğini yapmaya teşvik eder. Ramazan tefekkür ayıdır; ilk nefesinden son nefesine kadar her anında sınanmakta olan insanı, Allah'ın azameti, ilmi ve kudreti karşısında düşünmeye sevk eder.

ISBN 978-625-7366-41-0



9 786257 366410

Diyanet İşleri Başkanlığının
hediyesidir. Para ile satılmaz.



DİB
YAYINLARI





T.C. CUMHURBAŞKANLIĞI DİYANET İŞLERİ BAŞKANLIĞI

Genel Yayın No: **1953**

Halk Kitapları: **511**

Yayın Yönetmeni: **Doç. Dr. Fatih KURT**

Yayın Koordinatörü: **Büyüamin KAHRAMAN**

Editörler: **Dönay Rabia ALTUNTAŞ • Ulviye EZERBOLATOĞLU**

Tashih: **Ali AYGÜN**

Grafik & Tasarım: **Ali YÜCEER**

Baskı: Önka Matbaacılık

Zübeyde Hanım Mah. Sebze Bahçeleri Cad.

No: 80, Altındağ/Ankara

Tel: [0 312] 384 26 85

1. Baskı, Ankara 2021

2021-06-Y-0003-1953

Sertifika No: 12930

ISBN: 978-625-7366-41-0

Eser İnceleme Komisyon Kararı: 25/03/2021/23

© Diyanet İşleri Başkanlığı

İletişim

Dini Yayınlar Genel Müdürlüğü

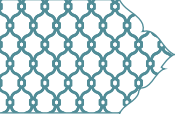
Basılı Yayınlar Daire Başkanlığı

Tel: [0 312] 295 72 93 - 94 Faks: [0 312] 284 72 88

e-posta: diniyayinlar@diyanet.gov.tr



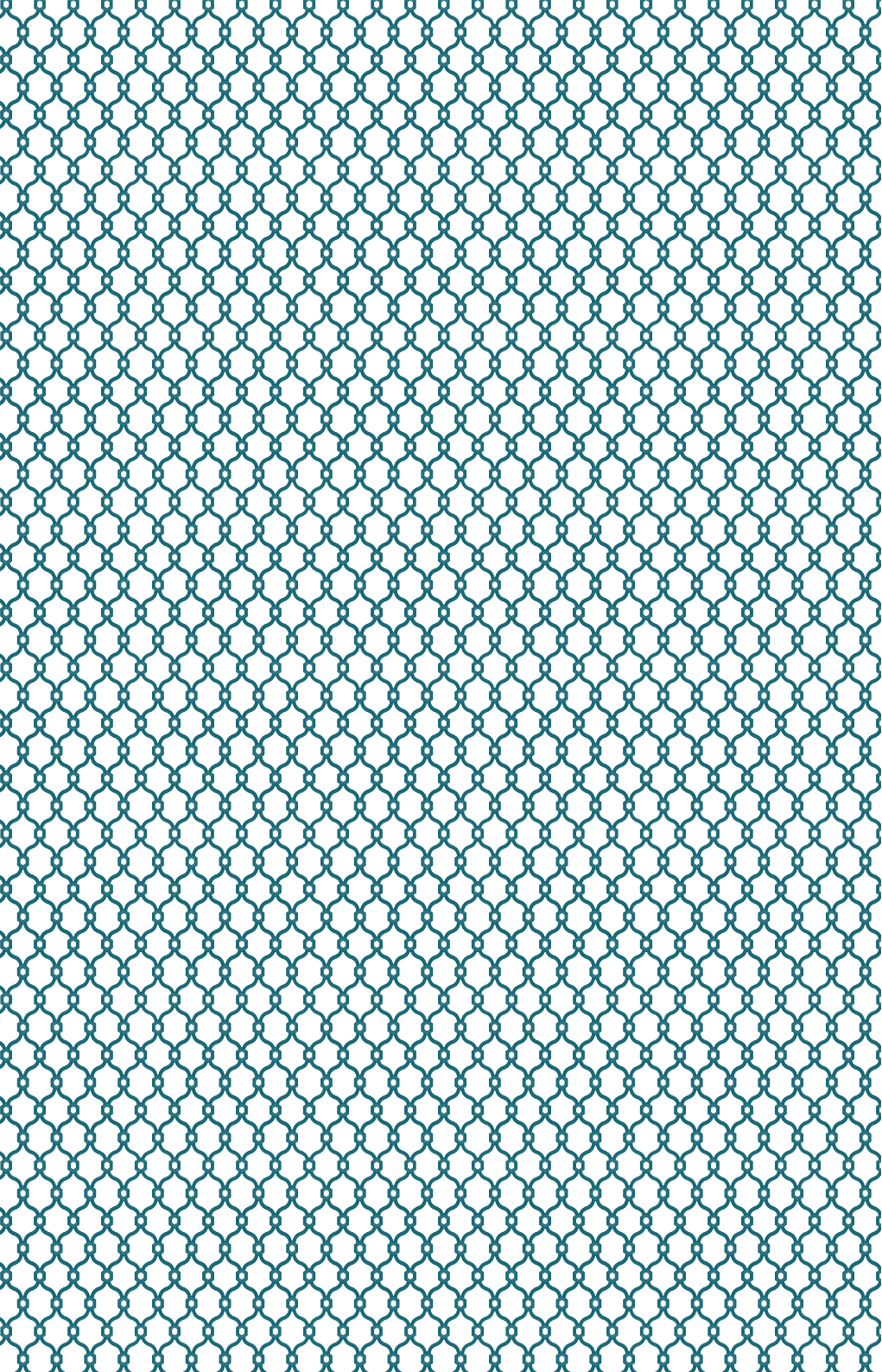
| DİB
YAYINLARI



İÇİNDEKİLER

- 7 ÖN SÖZ
Prof. Dr. Ali ERBAŞ
- 11 SADRA ŞİFA TAKVA AYI RAMAZAN
Prof. Dr. Halis AYDEMİR
- 23 DİNLERDE ORUÇ İBADETİ
Prof. Dr. Ali Osman KURT
- 37 SALGIN DÖNEMİNDE HÜZÜNLÜ
RAMAZAN ÜMİTLİ MÜSLÜMAN
Prof. Dr. Ahmet YAMAN
- 45 RAMAZAN ORUCUNA BİR
HEKİM GÖZÜYLE BAKIŞ
Prof. Dr. Mustafa ALTAY
- 65 VAROLUŞ VE DİRİLİŞ EKSENİNDE
RAMAZAN VE ORUÇ [ORUÇLA FITRATA
DÖNÜŞ: İNSANIN KENDİLİK ARAYIŞI]
Prof. Dr. Bayram Ali ÇETİNKAYA
- 79 MANEVİ DÜNYAMIZIN İMARINDA
RAMAZAN VE ORUÇ
Doç. Dr. Esmâ SAYIN

- 91 ORUCUN İNSAN PSİKOLOJİSİNE
YANSIMALARINA GENEL BİR BAKIŞ
Doç. Dr. Mebrure DOĞAN
- 103 KUTSAL ZAMANLARDA YÜKSELEN
DUYGULAR: RAMAZAN AYINDA
YARDIMLAŞMA VE DAYANIŞMA
Prof. Dr. Asım YAPICI
- 117 SALGIN DÖNEMİNDE RAMAZANLA
HAYAT BULMAK
Prof. Dr. İhsan ÇAPCIOĞLU
- 133 AİLEMİZDE RAMAZAN
Dr. Öğr. Üyesi Gülsüm PEHLİVAN AĞIRAKÇA
- 145 KÜLTÜR VE EDEBİYATIMIZDA
RAMAZAN AYININ MANEVİ İKLİMİ
Prof. Dr. Zülfikar GÜNGÖR
- 165 ŞAİR DER Kİ: ORUÇ HEM BEDENE
ŞİFADIR HEM DE RUHA ŞİFA
Doç. Dr. Dursun Ali TÖKEL



ÖN SÖZ

*Prof. Dr. Ali ERBAŞ
Diyamet İşleri Başkanı*

İnsanlık için hidayet ve şifa kaynağı olan Kur'an-ı Kerim'de adı geçen ve değerine vurgu yapılan yegâne ay ramazan ayıdır. Ramazan ayı, içinde yapılacak ibadetlere bahşedilen sevap yönünden diğer zamanlara göre değerli kılınmış ve üstün tutulmuştur. Kur'an-ı Kerim'de orucun farz kılındığını bildiren ayetlerin hemen ardından ramazanın, insanlara doğru yolu gösteren ve hakkı batıldan ayıran Kur'an'ın indirildiği ay olduğu belirtilmiş ve bu aya ulaşanların oruç tutması emredilmiştir. Bin aydan daha hayırlı olan Kadir Gecesi bu ayın içine gizlenmiştir. Hz. Peygamber (s.a.s.), Cebrail (a.s.) ile Kur'an-ı Kerim'i karşılıklı olarak bu ayda okumuştur.

Ramazan ayı, gittikçe daha da karmaşık hale gelen dünyanın kaygı verici oyalamalarına ve korku verici ayartmalarına karşı bir kalkan olan oruç ibadetiyle Yüce Allah'ın razı olacağı yönde kulluğu ortaya koymak için özel olarak bahşedilen bir fırsattır. Ramazan Kur'an ayıdır; sözlerin en güzeli ve en doğrusu bu ayda nazil olmaya başlamıştır. Ramazan oruç ayıdır; hayatın meşgalelerinden biraz uzaklaşıp kendi ruh dünyamıza yönelerek kötülöklere bulaşmama ve onlardan uzaklaşma hususunda bir irade eğitimi sağlar. Ramazan takva ayıdır; Allah'ın emirlerine uyup O'na itaat etmemize, yasaklarından sakınıp korunmamıza vesile olur. Ramazan tövbe ayıdır; ruhumuzun ve bedenimizin

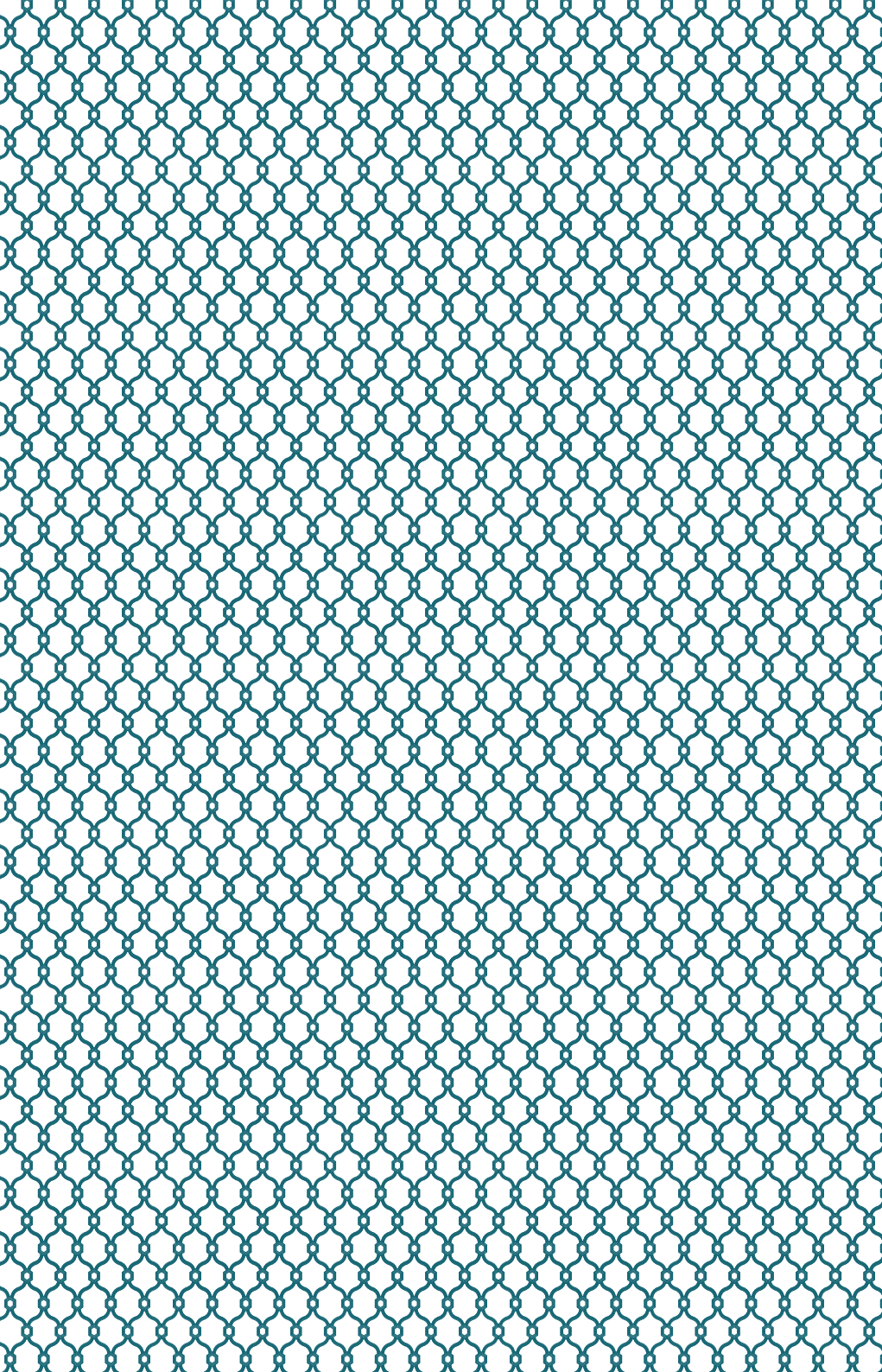


arınması için fırsatlar sunar. Ramazan şükür ayıdır; verilen nimetlerden dolayı nimeti verene karşı minnettarlığımızı ifade etmeye, Allah'a itaat edip günah işlemekten uzak durmak suretiyle nimetin gereğini yapmaya teşvik eder. Ramazan tefekkür ayıdır; ilk nefesinden son nefesine kadar her anında sınanmakta olan insanı, Allah'ın azameti, ilmi ve kudreti karşısında düşünmeye sevk eder.

Hayra yönelmenin her zamankinden daha faziletli olduğu bir zaman dilimi olarak ramazan, dayanışma, paylaşma ve iyilik ayıdır; insanları ahlaki bir terbiyeye tabi tutarak merhamete ve barışa davet eder. Rahman ve Rahîm olanın insanlara lütfettiği müstesna bir armağan olan ramazan, gönüllere nezaket ve zara fet kazandıran ayrıcalıklı bir mektep olarak daima iyiye yönelmeyi, erdemle donanmayı ve o hal ile yaşamayı öğretir.

Bu ve benzeri vasıflarından dolayıdır ki yıl boyunca hasretle beklenen ramazan ayı, bütün mahiyetiyle mümin gönüllerde on bir ayın sultanı olarak bilinmiş ve öylece yer etmiştir.

Elinizdeki eser, ramazan ve oruç hususunda dünyamızı donatan hassasiyetimize katkı sağlaması temennisiyle özel olarak hazırlanmış makalelerden oluşmaktadır. Oruç ve sağlık başta olmak üzere muhtelif başlıklar altında ele alınan yazıların ramazanı ve orucu daha iyi anlamamıza vesile olmasını ve maddi-manevi dünyamıza olumlu katkıda bulunmasını Cenab-ı Allah'tan niyaz ediyorum.





*Oruç; dışa bakan yüzüyle açlık ve zorluk olarak gözüken
durum, içe bakan yüzüyle ilahi bir rahmettir.
Oruçlu kimsenin dilinin damağının kuruması dahi,
Allah katında yakınlığa vesiledir.*



SADRA ŞİFA TAKVA AYI RAMAZAN

Prof. Dr. Halis AYDEMİR
DİB Din İşleri Yüksek Kurulu Üyesi

Evrende Önemli Bir Zaman: Ramazan

Güneş takviminde dünya güneşin etrafında döner; çünkü güneş merkezli bir takvimdir. Ay takviminde ise ay dünyanın etrafında döner; çünkü dünya merkezli bir takvimdir. Odağında insanın bulunduğu ay takvimindeki 12 aydan biri ramazan ayıdır. Dört tanesi haram aylardır: recep, zilkade, zilhicce ve muharrem. Bahsettiğimiz bu husus evrensel boyutta göklerin ve yerin yaratılışıyla ilişkilidir. Nitekim Cenab-ı Hak şöyle buyurmuştur: *“Ayların sayısı Allah’ın katında göklerin ve yerin yaratıldığı gün on ikidir. Bunlardan dördü haram aylardır. İşte bu dosdoğru dindir; dolayısıyla o aylarda kendinize zulmetmeyin!”*¹ Kamerî ayların Yaradan tarafından evrensel yaratılış ile ilişkilendirilmesi bu ayların güneş takvimindeki gibi mahalli/lokal aylar olmadığını gösterir.

Zaman kavramıyla ilgili benzer bir duruma Resulüllah (s.a.s.) da bir hadis-i şerifinde dikkat çekmiş ve şöyle demiştir: *“Muhakkak ki zaman Allah’ın gökleri ve yeri yarattığındaki şekliyle dairesel olmuştur. Bunlar on iki aydır; dört tanesi haram aylardır: recep,*

1 Tevbe, 9/36.



*zilkade, zilhicce ve muharrem.*²² Zamanın makro boyutta dairesel akışı, rivayette oldukça dikkat çekicidir. Kamerî ayların evrensel planda dinamik ve çevrimsel bir döngü içerisinde olduklarını işaret etmektedir. Bu sebeple ramazan ayının yeri lokal takvimde (güneş takvimi) her sene değişiklik arz etmektedir; çünkü evrensel temellidir. Görüldüğü üzere içinde Kur'an ifadesiyle bin aydan daha değerli bir geceyi taşıyan ramazan ayı göklerin ve yerin yaratılışından gelen ve hâlâ işleyen bir sisteme ve öneme sahiptir. Bu mübarek vakit dilimlerinde zaman, henüz bilmediğimiz bir boyutta önemli ve istisnai bir süreçten geçmektedir. Böylesine önemli bir ayı oruçlu bir halde geçirmenin kişiyi yaratılış ile eşgüdümlü bir halde âlemlerin Rabb'ine kulluğa eriştireceği anlaşılmaktadır. Her şeyin Cenab-ı Hakk'ı tespih ettiği bu evrende, mübarek zaman dilimlerinin bulunması şaşırtıcı değildir. Zira Allah, her şeyi bir hikmet ile yaratmıştır ve bunlar zamanı geldikçe insanlar tarafından da keşfedilebilmektedir. Dolayısıyla ramazan, gökler ve yer ile adeta senkronize olup evrendeki bu tespihatın bir parçası haline gelmenin önemli bir fırsattır. Gökleri ve yeri yaratan kudret âlemdeki en istisnai zaman diliminde beşere hitap etmiş ve son peygambere kitabını indirmiştir. Yüce Yaradan'ın önemli bir zamanı önemli bir hadiseyle buluşturması hikmetinin bir sonucudur. Haram bir ay olan recep ayıyla birlikte başlayan manevi iklim, Resulullah'ın çoğunu oruçlu geçirdiği şaban ayı ile devam etmekte ve ramazan ayı ile doruğa çıkmaktadır. Ramazan ayı içerisinde de bu tırmanış devam etmekte ve nihayet Kadir Gecesi ile bin aydan daha hayırlı mübarek bir gece ile doruğun doruğuna yani zirveye ulaşmaktadır.

Nitekim Cenab-ı Hak buyuruyor ki: “Biz onu Kadir Gecesi'nde indirdik; Kadir Gecesi'nin ne olduğunu sen nereden bilirsin; Kadir Gecesi bin aydan daha hayırlıdır; O gecede Rab'lerinin izniyle melekler ve Ruh her iş için iner dururlar; o gece tâ fecrin doğuşuna

2 Buhârî, Megâzi, 78.

*kadar esenliktir.*³ Dolayısıyla bu vakitler, bazılarının sandığı üzere sadece dini bir atıfla mübarek sayılan dönemler değil; aynı zamanda yaratılış ve evrendeki işleyiş ile de ilişkili istisnai zaman dilimleridir.

Ramazanda Hayat Var

*“Ey iman edenler, size hayat veren şeylere çağırdığında Allah’a ve Resulüne icabet edin!”*⁴ Allah ve Resulü’nün bizi çağırdığı en önemli şeylerden biri de ramazan ayında oruç ibadetidir. Çağırdığı her şeyde bizler için hayat vadeden Rabb’imiz, yemekten içmekten uzak durduğumuz bu ibadette de bizim için nice hikmetler var etmiştir. Kulun Rabb’iyle irtibatla kalması için günlük periyotta namaz nasıl vakitli bir ibadet ise, oruç da yıllık planda kul ile Rabb’i arasındaki münasebetin önemli bir aracıdır.

Namaz, oruç, zekât ve hac gibi ibadetler Cenab-ı Hakk’ın, rızasına kavuşabilmek için biz kullarına lütfettiği vesilelerdir. Farkına varanlar açısından paha biçilmez değerde fırsatlardır. Şayet Rabb’imizin hoşnutluğunu nasıl elde edebileceğimize dair bu süreçleri bilmeseydik var eden kudrete karşı sevgimizi ve saygımızı yaşayabilmek hususunda tam bir çaresizlik içerisinde kalırdık. Hamdolsun âlemlerin Rabb’ine ki bizlere âlemlere rahmet olmak üzere bir peygamber gönderdi ve bize yolumuzu gösterdi.

Oruç İnsani İradenin Tezahürüdür

Oruç ibadetinde kul, imsak vaktinden akşam namazına kadar en temel ihtiyacı olan yemekten, içmekten ve cinsî münasebetten uzak durur. Bedensel arzuların yönetimi kulun iradesinin bir tezahürüdür. Bedende sıklıkla kendisini tekrarlayan açlık ve susuzluk ihtiyacını erteleme iradesi, kişinin kendi insani

3 Kadr, 97/1-5.

4 Enfâl, 8/24.

boyutunu keşfetmesine imkân sağlar. Bu iradenin Yaradan kudretin rızası uğrunda yaşanması, ilahi rahmetin kulun iliklerine kadar dolmasına yol açar. Sen yeme dediğin için yemiyorum ya Rabb'i, düşüncesi oruçlu müminin sabahtan akşama kadar lisanı hal ile her anında yaşanır. Allah'ın emrinin kişinin hayatının ve bedeninin içine gün boyunca tesir etmiş olması muazzam bir sonuçtur. Göklere ve yeri var eden kudrete gönüllü bir şekilde teslim oluşumuzun bedenimizde yankılanması, organlarımızdan hücrelerimize kadar uzanır.

Bedenimiz Kulluğumuza Şehadet Eder

Kulluk bilincinin bedenle eş güdüm hâlinde gün boyunca kesintisiz yaşandığı bu denli muazzam başka bir ibadet yoktur. Nitekim derilerimiz dahi hesap gününde dile geldiğinde her halimizden haberdar olduklarını Cenab-ı Hak'a belli edeceklerdir. Nitekim ayeti kerimede şöyle geçer: *“Derilerine dediler ki: Niçin aleyhimizde şahitlik ettiniz? Derileri dedi ki: Her şeyi konuşuran Allah bizi de konuştu!”*⁵ Şu hâlde derilerimiz vesair azalarımız her yaptığımıza tanıktır. Bakınız Cenab-ı Hak ne buyuruyor: *“Ne işitmenizin ne görmenizin ne de derilerinizin aleyhinizde şهادette bulunmasına karşı kendinizi sakınmıyordunuz!”*⁶

Binaenaleyh beden ve azalar, kulun yaptığı kötü şeylerden ne denli olumsuz etkileniyorlarsa yaptığı iyi şeylerden de o denli olumlu etkilenirler. Dışa bakan yüzüyle açlık ve zorluk olarak gözükürken durum, içe bakan yüzüyle ilahi bir rahmettir. Oruçlu kimsenin dilinin damağının kurumaması dahi, Allah katında yakınlığa vesiledir. Nitekim Peygamberimiz (s.a.s.) şöyle buyurmuştur: *“Oruçlunun ağız kokusu Allah'ın katında misk kokusundan daha hoştur.”*⁷

5 Fussilet, 41/21.

6 Fussilet, 41/22.

7 Buhârî, Savm, 9.

Oruç Bedenimizde Sessiz Bir Huzurdur

Oruç her yanımızı saran bir sükûnetin adıdır. Bundan bedenimizdeki her organımız nasibini alır. Başta midemiz olmak üzere yıl boyunca sürekli doldur boşalt olmaktan yorgun düşmüş ve oruçla rahata ermiştir. Benzer şekilde yeme ve içmeye bağlı olarak vücutta gelişen tüm hareketliliğin yerini sakinlik alır; tüm organların kendilerini tamir ettikleri bir sessizlik hâkim olur.

Orucun yerli yabancı pek çok uzman tabibin önerileri arasında yer alması boşuna değildir. Ne var ki müminlerin tuttukları oruç kulluk bilincinin eşlik ettiği bir açıktır. Temel gayesi sıhhat değil Allah'ın rızasıdır. Sağlık olsa olsa oruç tutması nedeniyle Cenab-ı Hakk'ın kuluna dünyada yaşattığı promosyon misali küçük bir hediyedir. Bu yüzden, vaktiyle Allah rızası için oruç tutmayanların gün gelip doktor tavsiyesiyle açlık diyetlerine girişmeleri ne kadar hazindir.

En Önemli Kazanım Takvadır

Orucun emredildiği ayetlerde Allah (c.c.) farz kılınmasının temel gerekçesini takva olarak belirtmiştir: *“Ey imân edenler, sizden öncekilere farz kılındığı gibi oruç size de farz kılınmıştır; böylelikle sizler takvaya eresiniz.”*⁸ Kişinin takvalı olabilmesi sakinme refleksinin gelişmesine bağlıdır. Yüce Yaradan'ın emir ve yasakları hususunda belli bir hassasiyetin oluşabilmesi ve hayatın içerisinde bunların gözetilebilmesi birden bire başlanılabilecek bir şey değildir. Bunun için bir iradeye ve gayrete ihtiyaç vardır.

Kişinin takvaya kavuşabilmek için bu gayretini sergileyeceği önemli bir alıştırmadır ramazan. Bir ay süren bu oruç sayesinde kişi bedenine söz geçirebilmeyi, arzularını tutabilmeyi ve bunları helal daireye öteleyebilmeyi öğrenir.

Oruç, Bedeni Hafifletir; Ruhu Arındırır

Kuşkusuz ramazanın en önemli fırsatı, kişinin tüm yıl boyunca ihtiyaç duyacağı takva duygusunu kazanabilme imkânıdır. Bir ay süren bu rahmet ikliminde müminler yaratılış ayarlarına adeta yeniden döner ve yenilenirler. Fiziksel anlamda bedenlerin sükûnete erip dinginleşmesi ve zararlı şeylerden kurtulması nasıl bir rahatlama getiriyorsa; Allah için tutulan bu orucun ruhsal planda da önemli bir karşılığı vardır. Nitekim rahmet peygamberi ramazandan ramazana günahların temizleneceğini şöyle müjdelemiştir: *“Beş vakit namaz, bir cumadan diğerine cuma ve bir ramazandan diğerine ramazan; kişinin günahları için kefarettir, şayet büyük günahlardan uzak durursa!”*⁹

Ramazan Kişiye Ayna Tutar

Yıl boyunca kişide biriken kötü davranışlar tortu haline gelmeye başlamış ve artık rutinleşip kalıcı olmaya yüz tutmuş olabilir. Oruç ibadeti ramazan boyunca tüm rutinleri sıfırlamak suretiyle her şeyi yeniden gözden geçirmemize imkân sağlar. En çok bağımlı olduğumuz düzenli alışkanlığımız olan yeme ve içmeyi dahi ortadan kaldırarak hayatı adeta dondurur. Böylece duraklayan günlük akışımıza harici bir gözle bakmamızın ve analiz etmemizin fırsatı doğar. Bu yönüyle ramazan bir iç dış muhasebe ve gözden geçirme ayıdır; iç içeyken fark etmediğimiz pek çok davranışımızın iyiliğini yahut kötülüğünü gözler önüne serer.

İnsanların alışkanlıklarında iyi yönde değişime karşı kuşkusuz güçlü bir direnç söz konusudur. Ancak ramazan en temel alışkanlıkların bile yeniden düzene koyduğundan iyileşmeye engel olan karşı direnci de minimize eder. Ramazan dışında bir kötü davranışı hayatından çıkarmanın bedeli bir kimse için son derece ağırken ramazanda böylesi bir iyileşme daha kolay olur.

9 Müslim, Tahâret, 16.

Söz gelimi çoğu kimsenin tütün bağımlılığını ramazanda terk etmeye girişmesinin esprisi burada saklıdır.

Ramazan Sağlıklı Kişilik İnşa Eder

Peygamber Efendimiz (s.a.s.) buyurdu ki “Bir kimse yalanı ve yalanla iş yapmayı terk etmezse, yemesini içmesini terk etmesine Allah’ın hiçbir ihtiyacı yoktur.”¹⁰ Şu hâlde ramazanda yemekten içmekten uzak durmanın kişiye sağladığı dingin ortam, onun davranışlarını gözden geçirip kendisini ıslah etmesi için önemli bir fırsat sunar. Yalan konuşmak ve yalan temelli tüm eylemler kötü davranışların zeminini oluşturmaktadır. Sevgili Peygamberimiz (s.a.s.) içimizde kötülüğün filiz verdiği noktaya işaret etmiş ve yalan söylem ve eylem üzerinden ıslahatın yol haritasını bütüncül bir dille ifade etmiştir. Nitekim “*Yalan azgınlığa, azgınlık da cehenneme sürükler.*”¹¹ buyrulmuştur. Bu şekilde yalan, cehenneme giden kötülük sürecinin muharrik gücüdür. Kişi yalandan kurtulabilirse iyiliğe kapı aralayabilir. Nitekim “*Doğruluk iyiliğe, iyilik de cennete götürür.*”¹² buyrulmuştur.

Ramazan ayında Allah’ın kuldandan beklediği bu temel değişim ve dönüşüm; “yalan”dan (kezib) doğruluğa (sıdk) uzanan kişinin karakterini doğrudan ve bütüncül bir biçimde etkileyen bir iyileşmedir. Ramazan ayında oruç tutmaya başlamışken yalan söylemeyi ve yalanla iş tutmayı bırakmayan bir kimsenin bu ibadetin temel manasından ve esprisinden yoksun kalacağı dolayısıyla oruçtan beklenen yararı göremeyeceği peygamberimiz tarafından açık bir dille ifade edilmiştir.¹³Bu ürkütücü gerçeği göz ardı etmenin oruç ibadetini anlamsızlaştıracağı ve tam bir mahrumiyete dönüştürebileceği unutulmamalıdır. Nitekim başka

10 Buhârî, Savm, 8.

11 Buhârî, Edeb, 69.

12 Buhârî, Edeb, 69.

13 bk. Buhârî, Savm, 8.

bir rivayette Resulüllah'ın (s.a.s.) şöyle buyurduğu aktarılmıştır: “Nice oruç tutan vardır ki orucundan ona açlıktan gayrısı yoktur!”¹⁴

Ramazan Ayı Kur'an ile İhya Edilir

Bir süreliğine hayatın dışına çıkıp kendimizi gözlemlene fırsatı bulduğumuz bu mübarek ayda hangi ölçütlerle gidişatımızı gözden geçireceğimiz konusu önemlidir. Akleden kalbimizi en doğru besleyen ve Allah'ın zikriyle tatmin eden Rabb'imizin kelâmı Kur'an-ı Kerim'dir. Cenab-ı Hakk'ın, kitabını bu ayda indirmiş olmasının verdiği önemli mesajlardan birisi de müminlerin bu ilahi mesajı karşılamaya ve içselleştirmeye en hazır hale bu ayda gelmeleri olarak düşünülebilir. Yıl içerisinde okuduğumuz bir ayetten aldığımız feyiz ve mana ile ramazanda okuduğumuzda aldığımız farklı farklıdır. Yüce Yaradan'ın okudukça bize şifa indirdiği kitabının, oruçlu yüreklerde tesiri daha çoktur. Allah (c.c.) buyuruyor ki: “Biz Kur'an'dan müminler için şifa namına ve rahmet namına ne varsa indirmekteyiz.”¹⁵

Ayet ayet, sure sure Kur'an-ı Kerim'i okudukça kişinin hem manen hem bedenen şifaya kavuşması ve oradaki hidayeti görüp hayatını bununla uyumlu halde getirmeye çalışması beklenir. Kuran'daki ilahi ölçülerle kendi hayatını tartmaya ve buradan çıkardığı ibretli sonuçları, amellerini ıslah etmek üzere yaşam tarzına yansıtmaya, kişi ramazanda daha yatkın hale gelir. Böyle geçirilen bir ramazan kul açısından hem inancı hem de davranışlarını yeniden düzene koyan bütüncül bir bakım etkisini gösterir. Allahualem ramazan ayından ve oruç ibadetinden amaçlanan da böylesi esaslı bir değişim ve iyileşmedir.

14 İbn Mâce, Sıyâm, 21.

15 İsrâ, 17/82.

Oruç Zorluk Değil Kolaylık ve Sevinç Kaynağıdır

Allah (c.c.) orucu farz kıldığında şöyle buyurmuştur: “Sayılı günler!”¹⁶ Yani çok uzun bir zaman değil; sayılı günlerden ibaret bir oruçtan bahsediyoruz. Akabinde Yüce Mevla bu durumu da kolaylaştırmış ve hasta olanların yahut yolcu olanların başka günlerden sayısınca tutabileceklerinin önünü açmıştır. Sonra Cenab-ı Hak şöyle buyurdu: “Allah sizin için kolaylığı diler; zorluğu dilemez!”¹⁷

Ramazan orucunun zor bir ibadet olduğuna dair şeytani söylemlerin yersiz olduğunu oruç tutan herkes bizatihi tecrübe etmiştir. Oruç ortamının işte güçte rahmete vesile olduğu ve hatta zamanın bereketlendiği herkes tarafından bilinen bir husustur. Bir de iftar vakti var ki o saatlerdeki neşe ve heyecanı gayrimüslimler dahi sezebilmektedirler. Batıda pek çok mühtedinin ramazan aşkıyla hidayete tutunduğuna dair örnekler mevcuttur. Resulüllah (s.a.s.) buyurdu ki “Oruçlunun iki sevinci vardır: biri iftar vaktinde diğeri ise Rabbiyle buluşacağı günde!”¹⁸ Nitekim iftar vaktinde yaşanan feyz ve bereketin toplumsal boyutuna dikkat çeken Allah’ın elçisi bunu büyük bir hayır saymış ve insanlar iftar vaktinde acele ettiği sürece hayır üzere kalacaklarını müjdelemiştir.¹⁹

Ramazan ve Oruç Rabb’e Yakınlaştırır

Oruçla ilgili ayetlerin sonunda Cenab-ı Hak zatından bahsederek “Kullarım sana beni sorduklarında Ben yakınım; dua edenin çağrısına icabet ederim; şu halde onlar bana icabet etsin ve iman

16 Bakara, 2/184.

17 Bakara, 2/185.

18 Müslim, Sıyâm, 164.

19 bk. Buhârî, Savm, 45.

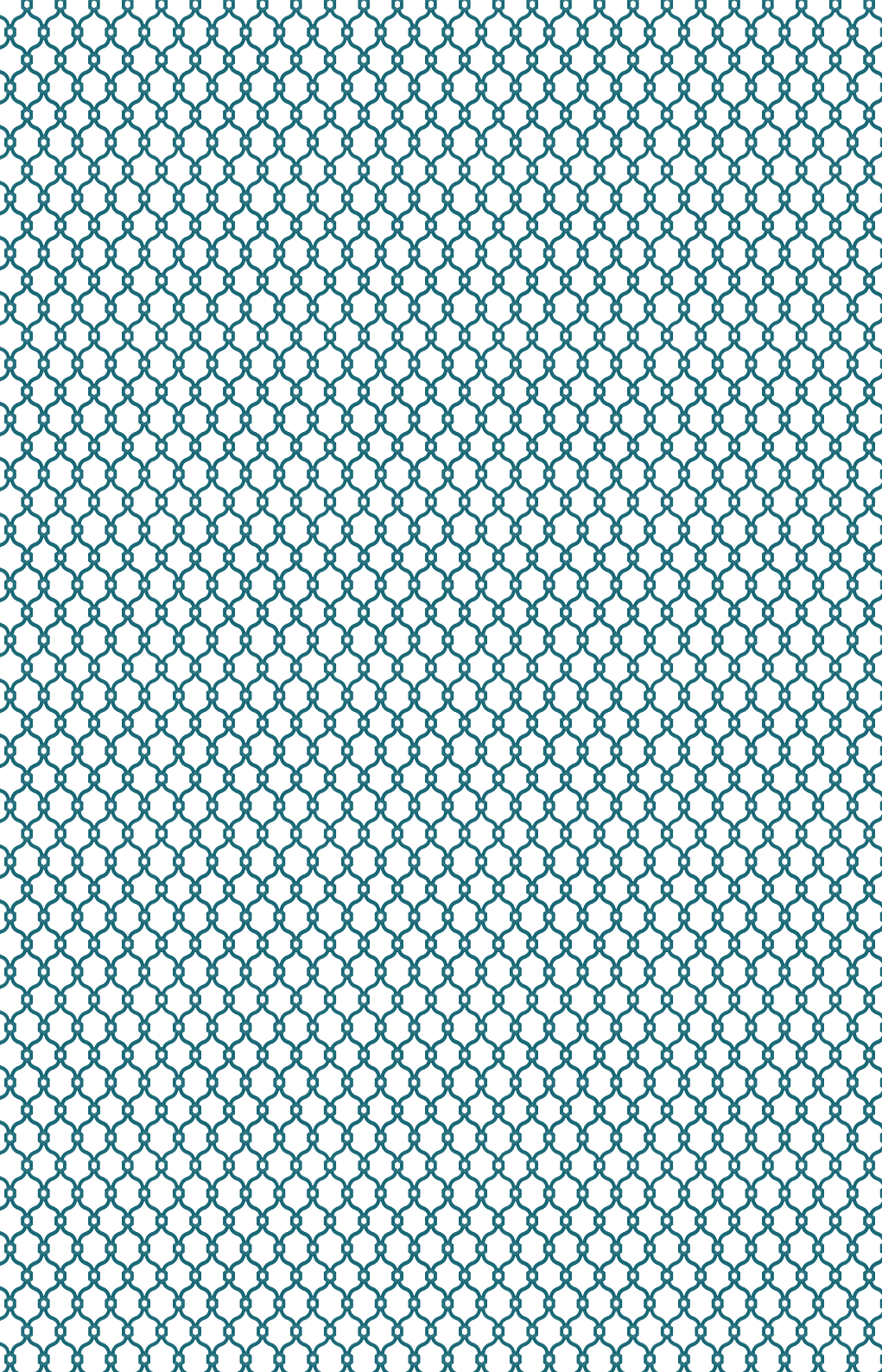
etsinler ki rüşte ersinler!"²⁰ buyurmaktadır. Oruç ibadetinden gelen bağlamın böylesi müstesna bir ayete açılması oruç ibadeti- nin kul ile Rabb'inin yakınlaşmasına iyi bir zemin hazırladığına işarettir.

Nitekim haram bir ay olan recep ayı ile başlayan zulümden ve günahlardan arınma gayreti, şaban ayı ile oruç alışturmasına dönüşmüş; ramazanla birlikte ise ilahi rahmet ve bereketin hem bedenen hem manen coşkun bir biçimde yaşanmasına vesile olmuştur. Kadir Gecesi'ne gelindiğinde ise bin aydan daha hayırlı o müstesna vakitlerde, kulun Rabb'i ile gece ibadetlerinde buluşup dualarını ve niyazlarını iletmediği ve hem dünyada hayır hem de ahirette iyilikler beklediği bir sonuç ile taçlanmış olur; kulun cehennemden azat edilip Reyyan kapısından cennete dâhil olması en önemli beklentidir.

*"Rabb'imiz bize dünyada güzellik ver; Ahirette de güzellik ver ve bizi ateşin azabından koru!"*²¹Âmin!

20 Bakara, 2/186.

21 Bakara, 2/201.





*Oruç, İslam öncesi dinlerde de var olan kadim bir ibadettir.
Birçok dinî gelenekte, orucun bedensel arzuları zayıflatarak
kişiyi manevi yönden güçlendireceğine ve bu manada
istenen hedeflere ulaşıracağına inanılır.*



DİNLERDE ORUÇ İBADETİ

*Prof. Dr. Ali Osman KURT
Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesi
İslami İlimler Fakültesi*

Oruç, İslam öncesi dinlerde de var olan kadim bir ibadettir. Birçok dinî gelenekte, orucun bedensel arzularını zayıflatarak kişiyi manevi yönden güçlendireceğine ve bu manada istenen hedeflere ulaştıracağına inanılır. Dünya zevklerinden el etek çekme, tövbe, arınma, matem ve dua, orucun amaçlarından bazılarıdır. Oruç, en genel ifadesiyle belirli bir süre yeme içme ve cinsellikten uzak durma, belli gıdaları tüketmeme veya kimseyle konuşmama¹ şeklinde tanımlanabildiği gibi bazı din ve mezheplerde ağzı ve kulağı yalan ve kötü sözden korumak olarak da karşımıza çıkabilmektedir.

Oruç muayyen vakitlerde yapılan bir ibadettir ve bu vakit, dinî geleneklerin “kutsal zaman” algısıyla yakından ilgilidir. Bu maksatla ibadetlerde düzeni sağlamak için pek çok dinî takvim geliştirilmiştir. Kutsal zamanlar, doğrudan ilahi kaynaklı olabildiği gibi tabiat olaylarıyla, önemli tarihî hadiselerle ya da dinî şahsiyetlerin yaşamlarıyla bağlantılı olabilir. Örneğin Hinduizm’de ve Zerdüştlükte çoğunlukla tabiat olaylarıyla, Yahudilikte önemli tarihsel hadiselerle ilişkilendirilirken, Hristiyanlıkta İsa’nın, Budizm’de Buda’nın yaşamıyla ilişkilidir. İslam’da ise ibadet

1 Meryem, 19/10, 26.

vakitlerinin yegâne belirleyicisi Allah ve bazı durumlarda Hz. Peygamber'dir.²

Eski İnan ve Uzak Doğu Dinlerinde Oruç

Eski İnan dinlerinden Sâbîlik ve Maniheizm'de, uzak doğu dinlerinden Hinduizm, Budizm ve Caynizm'de oruca veya oruca benzer ritüellere rastlanmaktadır. İnan dini Zerdüştlükte ise bilinen manasıyla bir oruç ibadeti yoktur. Zerdüşter gerçek orucu, düşünce, söz ve eylemlerde hataya düşmekten kaçınmak şeklinde tanımlamaktadır.³

Kimi İslam âlimlerince ehli kitaptan kabul edilen Sâbîiler, yılın bazı günlerinde et yemezler. Buna rağmen onlar orucu; elin, dilin ve benzeri organların günah ve kötülüklerden uzak tutulması şeklinde ahlaki anlamda değerlendirmektedir.⁴

Maniheizm'de oruç temel ibadetlerden biridir. Din adamları ile halkın orucu farklıdır. Din adamları yılda toplam yüz gün oruç tutarken, halk senede otuz günlük oruçla mükelleftir. Dinin kurucusu Mani'nin acı çekerek öldürölmesi anısına da oruç tutmaktadırlar.⁵

Hint dinlerinde gdaların bedeni ve zihni etkilediği inancı hâkimdir ve beslenme düzeni ruhsal gelişim için hayati öneme sahiptir. Bu minvalde oruç, beden ile ruh arasında ahenkli bir uyum sağlayarak dünyevi hazlardan kurtulup mutlak olanla

2 Ali Osman Kurt, "Dinlerde Kutsal Zaman", *Halk İnanışları*, ed. Durmuş Anık-Ahmet Hikmet Eroğlu (Ankara: Grafiker Yayınları, 2020), 138-170.

3 Ali İhsan Yitik, "Oruç (İslam'dan Önceki Dinlerde Oruç)", *DİA*, c. 33, s. 416.

4 Şinasi Gündüz, *Son Gnostikler Sâbîiler* (Ankara: Vadi Yayınları, 1995), 162-163.

5 Şinasi Gündüz, "Maniheizm", *DİA*, c. 27, s. 576.

birleşmeye götürür.⁶ Hindu toplulukları arasında en yaygın oruç, her kasttan insanın dua ve dileklerinin gerçekleşmesi amacıyla, on beş günden az olmamak üzere tuttıkları adak orucudur. Hinduizm’de orucun süresi ve niteliği kişinin istek ve amacına bağlıdır. Oruç, birkaç saatten birkaç haftaya, hatta bir aya kadar sürebildiği gibi yemeksiz, sadece suyla veya sütle beslenmek şeklinde değişebilir.⁷ Hinduizm’de oruç, aynı zamanda kefaret vasıtalarından biridir. Kefarete bulunacak kişi ayın on beşinci gününde sadece on beş lokma yiyerek kefarete başlar. Her gün lokmalarını birer azaltarak ayın son gününde hiçbir şey yemez. Sonrasında dolunay oluncaya kadar lokmalarını birer artırarak ayın on beşinde kefareti tamamlamış olur.⁸

Caynizm’de oruç, genellikle manastırda yaşayan keşişleri ilgilendiren bir ibadettir. Keşişler, her on beş günlük sürede en az üç gün oruç tutarlar. Oruçlu oldukları dönemlerde yalnızca çok iyi süzölmüş buğday, pirinç ve susam suyu içerler. Orucun bedeni ve zihni temizlediğine inanan Caynistler, zihni ve duyguları kontrol altına alabilmek için yeme isteğini ortadan kaldırmak isterler. Dinin temel yasaklarından biri ihlal edildiğinde veya hata işlendiğinde oruç tutmak önemli görülür. Bu dinde ruh göçünü sona erdireceği inancıyla yemek yemeyi tamamen bırakarak ölüm orucuna (sallekhana) girilmesi de önemli bir uygulamadır.⁹ Caynistler, herhangi bir canlıya zarar vermemeyi

6 Thowhidul Islam, “Hinduizm, Budizm ve İslam’da Oruç: Mukayeseli Bir Çalışma”, *Ramazan ve Oruç*, ed. Berat Açıl-Fahrettin Altun vd. İstanbul: Ümraniye Belediyesi Yayınları, 2015), 64.

7 Islam, “Hinduizm, Budizm ve İslam’da Oruç”, 74-75.

8 Mehmet Katar, “Dinlerde Keffaret Anlayışı”, *Dini Araştırmalar* 1/1 (Mayıs 1998), 47.

9 Cemil Kutlutürk, “Caynizm”, *Doğu’dan Batı’ya Düşüncenin Serüveni*, ed. Bayram Ali Çetinkaya-Ali Osman Kurt (İstanbul: İnsan Yayınları, 2005), 768-769.

öğütleyen “ahimsa” ilkesine uyarak hayvansal gıda tüketmezler. Bu açıdan onlar vegandırlar.¹⁰

Budist gelenekte ise züht ve riyazet hayatına büyük önem verilir. Buna karşın aşırıya kaçan her türlü zahitlik uygulaması da reddedilir. Dinin kurucusu Buda, altı yıl süren katı çileci bir hayat tecrübesinden sonra “orta yol” prensibini vazetmiştir. Günümüzde manastırlarda yaşayan Budist keşişler haftalık, aylık ve yıllık özel ibadet günlerinde oruç tutmaktadır.¹¹ Budizm’de orucun nihai amacı kişiyi nirvanaya ulaştırmaktır. Budistler, canlıların öldürülmesini gerektirdiği için hiç et yemezler. Bu bakımdan onlar vejeteryendirler.¹²

Yahudilikte Oruç

Yahudilikte nefsi alçaltma vasıtası görülen oruç, Tevrat’ta lafız olarak geçmez. Emir kipinde yer alan “Canınıza eziyet etmelisiniz.”¹³ deyiminin oruca işaret ettiği düşünülür. Yahudiler ilahi affa mazhar olma, bir belayı önleme veya sonlandırma, pişmanlık ve matem gibi değişik amaçlarla oruç tutarlar.¹⁴ Yahudi geleneğinde oruçlar, mahiyet, amaç ve bağlayıcılık açısından farklılık gösterir.

Oruca başlama yaşı kızlarda on iki, erkeklerde on üçtür. İlk dönemlerde isteğe bağlı olan oruç, sonradan düzenli ve

10 *Veganlık*, hiçbir hayvansal ürünün yenilmediği, deri, yün ve ipek gibi hayvansal mamullerin de kullanılmadığı beslenme ve yaşam biçimidir.

11 Mehmet Katar, “Dinlerde Günlük İbadet Uygulamaları”, *Dini Araştırmalar* 1/1 (Mayıs 1998), 64; Ayrıca bkz. Osman Cilacı, “Semavi Dinlerde Oruç”, *Diyanet İlmî Dergi* [Diyanet Dergisi] 17/3-4 (1978), 192-208.

12 *Vejetaryenlik*, kırmızı et, tavuk, balık ve diğer deniz hayvanları gibi hayvansal hiçbir etin yenilmediği beslenme biçimidir.

13 Lev. 16:29.

14 Adem Özen, *Yahudilikte İbadet* (İstanbul: Ayışığı Kitapları, 2001), 174-175.

tekrarlanan bir ibadete dönüşmüştür. Bazı dinî gruplarda Tevrat okumak, oruç tutmaktan daha önemli görülür. Günümüzde oruç daha çok Hasidi Yahudiler, mistikler ve kabalistler arasında yaygındır. Reformcu Yahudiler yalnızca Tevrat kaynaklı Yom Kipur orucunu kabul ederler.¹⁵

Yahudilikte Oruç Çeşitleri

Yahudilikte, günahlara kefaret olması veya geçmişin kötü günlerini yâd etme amacıyla yılın farklı günlerinde toplam altı gün oruç tutulur. Bunlardan sadece biri Tevrat kaynaklıdır. Diğerleri sonradan hahamlarca ihdas edilmiştir. *Yom Kipur* ve *9 Av* (Tişa Beav) orucu iki gün batımı arasında (24 saat) tutulduğu için büyük oruçlar, diğerleri güneşin doğuşu ile batışı arasında (12 saat) tutulduğu için küçük oruçlar şeklinde nitelendirilir.¹⁶

Kefaret Günü (Yom Kipur) Orucu: Tevrat'ta tutulması emredilen tek oruçtur. Yahudi takviminin en önemli ve kutsal günü kabul edilen Tişri ayının onuncu günü tutulur. Hasta, çocuk ve yaşlı haricinde dinî sorumluluk çağına gelmiş bütün Yahudiler bu orucu tutmakla mükelleftir. Başlangıçta Kefaret Günü sadece hahamları ilgilendiren hükümleri ihtiva ederken, sonradan bireylerin bir yıllık kaderinin tayin edildiği gün olarak telakki edilmeye başlanmıştır. Bu orucu tutma İsrail halkına mensubiyetin bir şartı sayılmıştır.¹⁷

Halkın kefaret günü tuttuğu oruç, başlangıçta yalnızca yeme ve içme yasağıyla sınırlıyken, hahamlar tarafından bu oruca dört yasak daha getirilmiştir. Bunlar; yıkanmak, vücuda losyon veya krem sürmek, deri ayakkabı giymek ve cinsel münasebettir. Kefaret Günü'nde uygulanan çalışma yasağı gibi bazı kısıtlamaların

15 Özen, *Yahudilikte İbadet*, 176-180.

16 Ahmet Güç, "Yahudilik: Mâbet ve İbadet", *DİA*, c. 43, s. 211.

17 Lev. 23:29.

oruç ibadetiyle doğrudan ilgisi yoktur. Çalışmak günün kutsallığına halel getirir, ancak orucu bozmaz.

Kefaret Günü'nde bilinçli ve kasıtlı olarak iri bir hurma büyüklüğünde bir şey yemek ya da tek yanağı dolduracak miktarda bir şey içmek dahi orucu bozar ve toplumdan atılma (karet) cezası gerektirir. Ancak Tevrat'ta, yeme içme yasağı dışındaki diğer dört oruç yasağını ihlal eden kişiye toplumdan atılma cezası öngörülmemiştir.¹⁸ Bunun sebebi, hem diğer dört yasağın hahamlarca konulmuş olmasından hem de “cana eziyet etmek” deyiminin özellikle yemekten ve içmekten uzak durma olarak anlaşılmasıdır. Hatta cana eziyet etme maksadıyla bedene vurmakla, yaralamakla veya başka türlü eziyet etmekle oruç emri yerine getirilmiş sayılmaz. Oruçta aslolan, bir şey yiyip içmemektir.¹⁹

İnanca göre Yahudi takviminin en kutsal günü kabul edilen Kefaret Günü'nde, insanların önceki fiillerine göre bir yıllık kaderi mühürlenerek kesinleştirilir. Bu yüzden bu gün ve öncesindeki on günlük süreç, bir yıl boyunca işlenen günahlarnın affedilmesi için son fırsattır. Bu günde bir yıl içerisinde işlenen hatalardan duyulan pişmanlık dile getirilerek bağışlanma diler. Gelecek yıla yönelik verilen, ancak yerine getirilemeyecek yeminler için de tövbe edilir.²⁰

Yahudi takviminde yeni yılın ilk günü olarak kutlanan *Roş Ašana* (yılbaşı) bayramı ile *Yom Kipur* bayramı arasında kalan on günlük sürede yeni bir işe başlanılmaz ve düğün yapılmaz. Bu yaklaşım bize, toplumumuzda sıkça dile getirilen “İki bayram arasında nikâh olmaz.” sözünü hatırlatmaktadır. Bu sözün, asırlarca bir arada yaşadığımız Yahudi toplumundan Müslümanlara

18 Lev. 23:29.

19 Tora: Vayikra, çev. Moşe Farsi, (İstanbul: Gözlem Yayınları, 2006), 3/29.

20 Salime Leyla Gürkan, *Yahudilik* (İstanbul: İsam Yayınları, 2015), 212.

geçmiş olması muhtemeldir. Zira İslam'da gerektiği durumlarda bayramlarda bile nikah kıyılabilir, düğün yapılabilir.²¹

Diğer Oruçlar: Yahudiler, milli felaketlerin yıldönümlerinde başka toplu oruçlar da tutmaktadır. Bunlar; 1) Kudüs'teki mabedin yıkılması, 2) Kudüs'ün Babilliler tarafından kuşatılması, 3) Kudüs'ün düşman eline geçmesi,²² 4) Yahudi önderi Gedalya'nın öldürülüşü²³ ve 5) Ester'in dindaşlarını kurtarmak için hayatını tehlikeye atması²⁴ anısına tuttıkları birer günlük oruçlardır.

Yom Kipur'dan sonra en yaygın oruç, "9 Av" orucudur ve Kudüs'teki mabedin yıkılması anısına tutulmaya başlanmıştır. Zaman içinde Yahudilerin tarih boyunca yaşadıkları tüm acı olayların yıldönümü olarak anıla gelmiştir. Yahudi takviminde Av ayının dokuzunda tutulan bu oruç ve devamındaki üç haftalık yas günü günümüzde, Süleyman Mabedi'nin MÖ 586'da Babilliler, ardından MS 70'de Romalılar tarafından yıkılışının, Bar Kohba yenilgisinin, Orta Çağ'da Yahudilere uygulanan katliamların,²⁵ Nazi Almanyası'ndaki ölümlerin hatırlandığı ve ağıt yakıldığı günler hâline gelmiştir.

İsteğe Bağlı Oruçlar: Belli bir günle ilişkili olmadan dindarlık gereği tutulan oruçlardır. Kişisel bazı isteklerin Tanrı'ya niyazı, ulusal bir felaketi önlemek veya sonlandırmak, işlenen bir günahın veya kusurun bağışlanmasını dilemek gibi birçok sebeple oruç tutulabilir.²⁶ Adak, yağmur duası, bir ebeveynin ölüm yıldönümü, gelin ve damadın nikah merasimi öncesi, kötü bir rüya

21 Muhammet Tarakçı, "Yahudilikte Oruç", Erişim 23 Mart 2021, <http://muhammettarakci.blogspot.com/2020/04/yahudilijte-oruc.html>.

22 II. Kr. 25:1-2; Hez. 24:1-2.

23 II. Kr. 25:25.

24 Est. 4:16.

25 Yusuf Besalel, "Taanit", *Yahudilik Ansiklopedisi* (İstanbul: Gözlem Yayınları, 2002), 3/690-691.

26 Tarakçı, "Yahudilikte Oruç", Erişim 23 Mart 2021.

sonrası, kuraklık ve afet durumları vesilesiyle tutulan oruçlar bu kapsamdadır. Kuralların daha esnek olduğu bu tür oruçlarda, tam veya kısmi perhiz uygulanır.

Bunlara ilave olarak Yahudilikte Tanrı'nın hoşnut olacağı bir oruç şekline de söz edilir.²⁷ Makbul orucun sadece yemek ve içmekten uzak kalmak olmadığı, duaların kabul olması için yakınların gözetilmesi, yoksullara yardım edilmesi, açların doyurulması, çıplakların giydirilmesi, kötü sözlerden kaçınılması, ezilenlerin özgürleştirilmesi gibi davranışların gerekliliği üzerinde durulur. Ayrıca "Sesinizi yükseklere duyuramazsınız." denilerek orucun gizli yapılması istenir.²⁸

Hristiyanlıkta Oruç

Matta İncil'ine göre İsrailoğullarına peygamber olarak gönderilen Hz. İsa, hiçbir zaman yeni bir din kurma iddiasında bulunmamıştır. İncillerde Hz. İsa'nın Tevrat'ı tamamlamak üzere gönderildiği ifade edilmektedir.²⁹ Üç yıllık risalet döneminde dinî uygulamalarda gördüğü yanlışları düzeltmekle meşgul olan Hz. İsa³⁰ makbul orucun gizli tutulması gerektiğini şu sözlerle dile getirir:

"Oruç tuttuğunuz zaman, ikiyüzlüler gibi surat asmayın. Onlar oruç tuttıklarını insanlara belli etmek için kendilerine perişan bir görünüm verirler. Size doğrusunu söyleyeyim, onlar ödülleri almışlardır. Siz oruç tuttuğunuz zaman, başınıza yağ sürüp yüzünüzü yıkayın. Öyle ki insanlara değil, gizlide olan

27 Geniş bilgi için bkz. İlyas Dölek, "Yeşaya: 58 Bağlamında Yahudilik, Hristiyanlık ve İslam'da Makbul Orucun Anlamı", Şırnak Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi 10/23 (Aralık 2019), 607-629.

28 Yeşaya 58:3-14.

29 Mat. 5:17.

30 Mat. 5:7.

Babanıza oruçlu görünesiniz. Gizlilik içinde yapılanı gören Babanız sizi ödüllendirecektir.”³¹

Mevcut İncillerde Hz. İsa'nın emrettiği herhangi bir oruç yoktur. Hz. İsa ve havariler, Yahudi geleneğine uyararak oruç tutmuşlardır.³² Hristiyanlığa özgü ilk oruçlar, miladi ikinci yüzyılda görülmeye başlanır. Geleneksel olarak Hz. İsa'nın tutuklanması ve çarımha gerilmesi anısına çarşamba ve cuma günleri oruç tutulur.³³ Hristiyan gelenekte oruç, dinî bir zorunluluk değil, bireysel tercih ve arınma metodudur.

Hristiyan mezheplerinde orucun vakti, süresi, şekli ve uyulacak kurallar bakımından birtakım farklılıklar vardır. Kilise'nin oruç günlerinin tespitiyle ilgili çalışmaları en erken üçüncü yüzyılda başlamıştır.³⁴

Hristiyanlıkta Oruç Çeşitleri

Hristiyan gelenekte en önemli oruç, Paskalya Bayramı³⁵ öncesi tutulan kırk günlük oruçtur. Bu oruç, Hz. İsa'nın vaftiz olduktan sonra çöldeki kırk günlük orucuyla ilişkilidir. Hz. İsa'nın orucu da Yahudi kutsal kitabında sözü edilen Hz. Musa'nın Sina Dağı'nda tuttuğu aynı süredeki orucu akla getirmektedir.³⁶ Paskalya'ya manevi hazırlık olarak tutulan bu oruç, baharda tabiatın yenilenmesi gibi, insanın da günahlardan arınma hâlini simgeler.

31 Mat. 6:16-18.

32 Mat. 6:16; Res. 13:2; 14:23.

33 Yitik, “Oruç”, 415.

34 Ali Erbaş, *Hristiyanlıkta İbadet* (İstanbul: Ayışığı Kitapları, 2003), 60.

35 Hristiyanların Hz. İsa'nın çarımha gerildikten sonra üçüncü günde dirildiğine inandıkları günün anısına kutlanan bayramdır.

36 Çık. 34:28.

Başlangıçta çok katı kuralları içermekteyken, sonradan iki güne indirilerek bir tür perhize dönüştürülmüştür.³⁷

Hristiyan gelenekte eskiden Hz. İsa'nın doğum günü (Noel) kutlamalarına büyük önem verilir, öncesinde bir gün oruç tutulurdu. Katolik Kilisesi, Hz. İsa'nın doğum günü öncesinde tutulan oruç uygulamasını kaldırmış, yerine Noel arifesinde kısa süreli perhiz getirmiştir.³⁸

Perhiz şekline dönüştürülen oruçlarda et hariç her türlü gıdayı tüketmek serbesttir. Katolikler, eskiden günde sadece bir öğün yemek yiyerek gözettikleri Paskalya ve Noel öncesi orucu, günümüzde çok sevilen şeylerden (kahve içmek, futbol maçı seyretmek vb.) uzak durmak şekline indirgemmiştir.³⁹ Oruç, diğer Hristiyan mezhepleri arasında da büyük oranda geçmişteki önemini yitirmiştir.

Görüldüğü üzere Hristiyanlıkta bir arınma biçimi olarak görülen oruçta, geçirdiği tarihsel süreçlere bağlı olarak vakti, sayısı ve mahiyetiyle ilgili farklı düzenlemelere gidilmiştir. Batı kiliseleri orucu, modernitenin de etkisi ve belki dayatmasıyla, bedeni ve kişiyi sınırlayan uygulamalar kapsamında değerlendirerek bireyin tercihine bırakma yoluna gitmiştir.⁴⁰

İslam'da Oruç

İslam'da yetişkin her Müslüman'ın tutmakla mükellef olduğu yegâne oruç, hicretin ikinci yılında farz kılınan ramazan orucudur. Hastalar, yolcular ve oruca güç yetiremeyecek durumda

37 Mehmet Katar, "Hristiyan Bayramları Üzerine Bir Araştırma", *Dini Araştırmalar* 3/9 (Nisan 2001), 17, 56.

38 Katar, "Hristiyan Bayramları Üzerine Bir Araştırma", 13.

39 Ali Osman Kurt-Dursun Ali Aykıt, *Dinler Tarihi* (Ankara: Bilay Yayınları, 2020), 274.

40 Fatma Yüksel, "İlâhî Dinlerde Oruç", *Din ve Hayat: İstanbul Müftülüğü Dergisi* 5 (Eylül 2008), 37.

mazereti bulunanlar, tutamadıkları günleri sonradan kaza etmek şartıyla, ramazan orucundan muafırlar. Oruç tutamayacak kadar yaşlanmış kimseler ile iyileşme umudu bulunmayan hastalar ise tutamadıkları gün sayısınca fidye verirler.⁴¹ Fidyeye vermek durumunda olan ancak maddi gücü bulunmayan kişiler ise Allah'tan af diler.

İslam'da Oruç Çeşitleri

İslam'da şekli bakımından oruçta çeşitlilik yoktur. Ancak hüküm bakımından farz, vacip, nafil ve mekruh kısımlarına ayrılır. Farz olanlar, ramazan orucu ve kazası, hata ile adam öldürme (iki ay), zihar (iki ay) ile ihram yasaklarını ihlal etme cezası (üç gün) olarak tutulan oruçlardır. Vacip oruçlar, itikaf ve adak oruçları ile nafil olarak başlandığı halde bozulan oruçlardır.

Farz ve vacip oruçların dışında Allah rızasını umarak kişinin kendi isteğiyle tuttuğu oruçlar nafilidir. Bunlar, dinen tutulması zorunlu olmayan, fazileti ve sevabı hakkında Hz. Muhammed'in (s.a.s.) tavsiyesi bulunan oruçlardır. Her haftanın pazartesi ve perşembe günlerinde, aşure ve arife günlerinde, zilhicce, şevval ve şaban aylarının belirtilen günlerinde tutulan oruçlar tavsiye niteliğindedir.

Bazı gün ve özel hâllerde ise oruç tutulması yasaklanmış veya mekruh sayılarak hoş görülmemiştir. Ramazan Bayramı'nın ilk günü, Kurban Bayramı'nın dört günü, sadece cuma günü, kişiyi zayıf düşürüp hayati tehlikeye yol açacak durumlarda, yine kadınların hayız ve nifas hallerinde oruç tutmak yasaklanmıştır. Cumartesi, pazar, nevruz ve mihrican gibi diğer dinlerin kutsal günlerini oruçlu geçirmek de hoş görülmemiştir.

41 Bakara, 2/183-185.

İslam'da Orucun Önemi

İnsanın irade eğitiminde orucun önemli bir yeri vardır. Oruç tutan insan, bedensel güçlüklerin üstesinden gelmeyi öğrendiği gibi zihinsel ve manevi açıdan da olgunlaşır. Öngörülen zaman içerisinde yeme, içme ve benzeri ihtiyaçlardan uzak durmak orucun biçimsel yönüne, kişinin Allah'a yakınlaşma çabası ve içsel arınma tecrübesi de özüne işaret eder.⁴² Oruç; kişiyi takvaya ulaştırması, Allah'a kul olma bilincine erdirmesi ve kulluğun belirli bir disipline bağlanması, nimete şükür vesilesi olması, Allah'ın koyduğu sınırlara uymayı öğretmesi ve mümine yaraşmayacak davranışlardan sakındırarak ahlaki güzelleştirmesi bakımından önemli bir yere sahiptir.⁴³

Hadislerde, orucun Allah ile inanan arasında gerçekleşen özel bir ibadet olduğu belirtilir. Kudsi bir hadiste Allah Teala, "*Oruç benim içindir ve onun mükâfatını ancak ben veririm.*"⁴⁴ buyurarak orucun mükâfatının da özel olduğuna işaret etmiştir. Bir başka hadiste ise oruçlu birinin çirkin sözden ve tartışmadan kaçınması gerektiği, kendisine kötü söz söylendiğinde ise sadece "Ben oruçluyum." demesi tavsiye edilir.⁴⁵ Yine oruç tuttuğu hâlde yalanı ve yalanla iş yapmayı terk etmeyen kişinin tuttuğu orucun, aç ve susuz kalmaktan ibaret olduğu ve Allah katında bir değer taşımadığı ifade edilir.⁴⁶

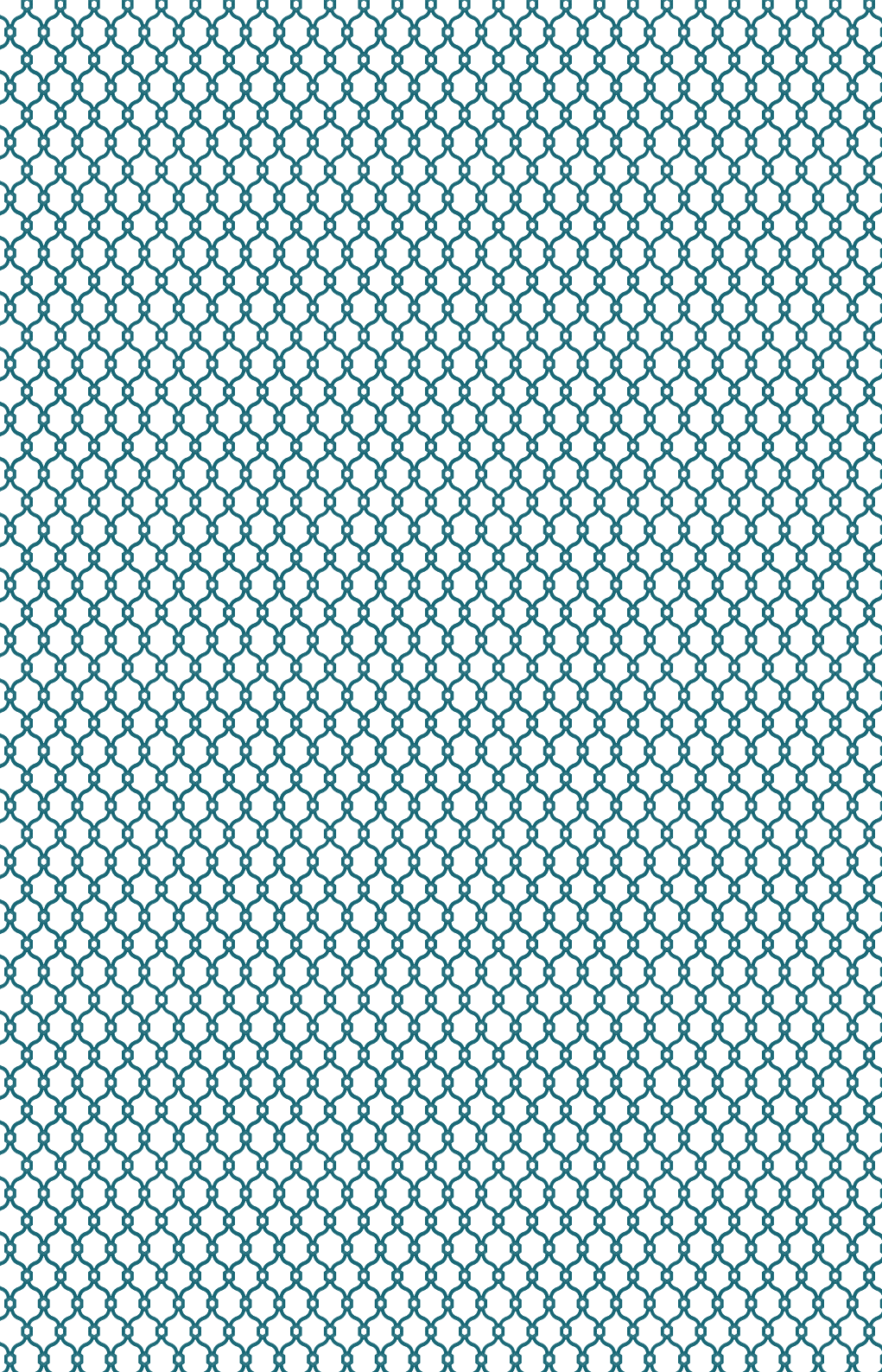
42 Talip Türcan, "Oruç (İsl.), İslamiyet-Hıristiyanlık Kavramları Sözlüğü, ed. Mualla Selçuk vd. (Ankara: Ankara Üniversitesi Yayınları, 2013), 593-594.

43 İbrahim Kâfi Dönmez, "Oruç (İslam'da Oruç)", *DİA*, c. 33, s. 417-424.

44 Buhârî, *Tevhîd*, 50.

45 Müslim, *Siyâm*, 29.

46 Buhârî, *Savm*, 8.





*Demek ki camiler de hüzünlenirmiş, saf saf ve omuz omuza
namaz kılan cemaati olmayınca. Ama Müslüman gönlünü
kapatmaz, bilincini diri tutar ve ümidini de asla kaybetmezse
bütün bu hüzünler sevince dönüşür.*



SALGIN DÖNEMİNDE HÜZÜNLÜ RAMAZAN ÜMİTLİ MÜSLÜMAN

*Prof. Dr. Ahmet YAMAN
Necmeddin Erbakan Üniversitesi
İlahiyat Fakültesi*

Ramazan demek; maddi-manevi, fizik-metafizik, bireysel-toplumsal her bakımdan yenilenmenin yaşandığı iklim demektir. Oruç tutmakla bir taraftan bedenimiz kendini âdeta yıllık bakıma alıp yenilerken, “imsak” ile yani meşru zevklerden bir süreliğine el çekip uzaklaşmakla irademiz güçlenir. Oruca niyetlenmekle Yüce Yaradan’a, onun beğenip razı olacağı bir gün geçireceğimiz sözünü vermiş oluruz. Söz veren her erdemli kişi gibi sözümüzü tutarak karıncayı dahi incitmemeye özen gösterir, küçük bile olsa günah işlemekten çekiniriz. Oruç kalkanı hem kendimize hem de başkasına zarar vermemizi önler. Nitekim Hz. Peygamber (s.a.s.) bu gerçeği şöyle ifade buyurmuştur: “Oruç kalkandır. Oruçlu çekişmez ve kimseyle de dövüşmez. Birisi kendisine sataşır veya küfrederse iki kere ‘ben oruçluyum’ desin”¹, “Kalkanın sizi savaşta düşmandan koruması gibi oruç da sizi ateşten korur.”²

Bu mübarek ay, aynı zamanda toplumsal ve hatta küresel duyarlılığımızın arttığı bir aydır. Aç kalınca açlığın, susuz kalınca susuzluğun ne demek olduğunu anlarız. Ve bakarız ki bizim bilinçli olarak ve bir ibadet amacıyla maruz kaldığımız bu geçici yoksunluk, bazıları için süreklidir. İşte bunu görünce

1 Buhârî, Savm, 9; Müslim, Sıyâm, 29.

2 İbn Mâce, Sıyâm, 1.



yediğimizden yedireceğimiz, giydiğimizden giydireceğimiz kimseler aranız. Çevremizdeki fakirleri, yoksulları, yetimleri, hastaları, düşkünleri, engellileri ve yardıma muhtaçları tanırız ve onların yanında oluruz. Bu sebeptendir ki ramazan, âdeta bütün dünyayı kuşatan bir rahmet ayıdır.

Ramazanın bir başka özelliği de Müslümanlığı ve onun değerlerini toplumsal bir bilinç olarak somutlaştırmasıdır. Zira ramazan sadece bireysel değil, belki daha çok toplumsal yansımaları olan bir aydır. Aile, komşular, hısım akrabalar, dostlar, mesai arkadaşları bu ayda iftar sofralarında buluşur, akşam ezanıyla birlikte oruçlarını beraberce açarlar. Mahallemizdeki yoksullar ya evimize iftara davet edilir ya da evlerine yemek gönderilir. Trafikte iftariyelikler dağıtılır. Belediyeler ya da hayır sahipleri herkese açık iftar çadırları kurarlar. Gündüz Kur'an-ı Kerim mukabelesine katılmak, gece teravih coşkusuyla ortak olmak için camilere akın edilir. Teravih sonrasında dost meclisleri kurulur; çaylar demlenir ve sohbet koyulaşır. Garipler ve fakirler daha çok gözetilir; zekâtlar da genellikle bu ayda hak sahiplerine ulaştırılır. Demem o ki ramazanda insanlar birbirlerinden daha çok haberdardır ve toplum daha bir hareketlidir.

Fakat bazen öyle zamanlar olur, öyle beklenmedik hadiseler yaşanır ki ramazan bu güzelliklerini tam olarak sergileyemez. Savaş zamanlarında veya yıkıcı doğal afetlerin ertesinde ramazan âdeta mahzunlaşır. Bütün dünyayı etkileyen salgın hastalıklarla mücadele edilen süreçlerde de böyle olur. Zira salgın, insanları belli yerlere ve belli sınırlara hapseder ve toplumsal hareketliliği engeller. Böyle olunca da yukarıda bir kısma işaret ettiğimiz ramazana özgü toplu faaliyetler yapılamaz. Hatta camiler bile cemaatine hasret kalabilir.

Salgın hastalıklar her şeyi olduğu gibi ibadet hayatımızı da doğrudan etkiler. İslam'ın çok önemseydiği camilerde cemaatle

namaz, cuma ve bayram namazları gibi toplu ibadetler yapılamaz hâle gelebilir. Hatta tavaf, sa'y ve vakfe yapılamadığı için hac ibadeti de ertelenebilir. Çünkü insanın huzur ve güven içerisinde yaşamasını hedefleyen İslam'ın temel ilkelerinden biri "hıfz-ı nefis" yani hayatı korumaktır.³ Salgın zamanlarında hem hastalığa yakalanmamak hem de başkalarına hastalığın bulaşma riskini azaltmak için dışarıya çıkmamak ve topluma karışmamak daha önemli hale gelir. Hepimizin bildiği gibi Hz. Peygamber (s.a.s.) "*Bir yerde veba olduğunu duyarsanız oraya girmeyin, bulunduğunuz yerde veba çıkarsa o bölgeden de ayrılmayın!*"⁴ buyurmuştur.

Hâl böyle olunca salgın zamanlarına denk gelen ramazanlarda toplu iftarlar yapmak bu uyarılara kulak vermemek anlamına gelecektir. Bu bağlamda, sağlık otoritelerince "küresel salgın" olarak ilan edilen bir hastalık zuhur edince hem kişi hem toplum sağlığını tehlikeye maruz bırakmamak ve bu yolla İslam'ın vazgeçilemez değerinde gördüğü "hayatı korumak" ilkesini gerçekleştirmek amacıyla salgın hastalığa yakalananların veya taşıyıcı durumda olanların ya da yüksek risk grubunda bulunanların toplum içine çıkmalarının caiz olmayacağını bilmeliyiz. Resul-i Ekrem'in (s.a.s.) şu emri bu hükmün delilini teşkil etmektedir: "*Bulaşıcı hastalık taşıyanın sağlamla aynı ortamda bulunmasını engelleyiniz.*"⁵ Hz. Peygamber'in (s.a.s.) kendisi de buna dikkat etmiş nitekim kendisine beyat edip bağlılıklarını bildirmek üzere gelen bir heyet içerisinde bulaşıcı hastalığı olan bir kimsenin bulunduğunu öğrenince onunla musafaha etmeyip "*Biz senin bi-atini kabul ettik, evine dönebilirsin.*"⁶ diyerek böyleleri ile temastan uzak durmuştur. Dolayısıyla bu tehlike devam ettikçe aslında her bir bireyin, sadece kendisi için değil diğer Müslüman kardeşleri

3 Gazzâlî, el-Mustasfâ, Beyrut 1993, s. 174.

4 Buhârî, Tıp, 30; Müslim, Selâm, 32/9296.

5 Buhârî, Tıp, 53.

6 Müslim, Selâm, 36/126.

için de tedbirli davranmasının İslami bir gereklilik olduğu söylenmelidir.

Aynı tedbirli durum ramazana özgü mukabele ve teravîh ibadetleri sırasında da söz konusu olmalıdır. Zira camilerde uyarıları dikkate almamak, hastalığın daha da yaygınlaşmasına sebep olabilecektir. Bu bakımdan camilerimizde Diyanet İşleri Başkanlığı'nın büyük bir duyarlılıkla aldığı/alacağı tedbirlere cemaat olarak uymaya ve kul hakkını ihlal etmemeye özen gösterilmelidir. Hele hele salgın hastalığa yakalanmış veya onlarla temas etmiş olanların cemaatle namaza ve hatta cuma namazlarına katılmalarının caiz olmadığı asla unutulmamalıdır.⁷ Bilinmelidir ki toplu hâlde eda edilen bu ibadetlere katılmak için sağlıklı olmanın yanında başkasını rahatsız etmemek de dinimizde temel bir duyarlılık olarak kabul edilmiştir. Soğan ve sarımsak yiyenlerin bile camiye gelmemelerini isteyen Hz. Peygamber'in⁸ “İslâm'da zarar vermek de zarara zararlar karşılık vermek de yoktur.”⁹ buyruğu da bunu gerektirmektedir. Kaldı ki Hz. Peygamber (s.a.s.) tarafından cemaate gitmeme gerekçeleri arasında sayılan “koru ve hastalık”¹⁰ pandemi yani küresel salgın sırasında bütün topluma yönelik olarak böyle bir karar alınmasına bile izin vermektedir. İslam âlimlerinin benimsediği bir kurala göre kul hakkı ile Allah hakkı arasında bir tercihte bulunmak gerektiğinde kul hakkı tercih edilir.¹¹

7 Din İşleri Yüksek Kurulunun bu konuyla ilgili fetvaları için bk. <https://kurul.diyaret.gov.tr/Karar-Mutalaa-Cevap/38363/koronavirus-salgini-sebebiyle-cuma-namazi-ile-vakit-namazlarının-cemaatle-kilinmasına-ara-verilmesi> (erişim: 10.03.2021); <https://kurul.diyaret.gov.tr/Duyuru-Detay/Duyurular/716/salgin-tedbirleri-ve-elverissiz-hava-sartlarinda-cuma-namazi> (erişim: 10.03.2021).

8 Ebû Dâvûd, Et'ime, 40.

9 Muvatta, Akdiye, 31; Müsned, I, 313; İbn Mace, Ahkâm, 17.

10 Ebû Dâvûd, Salât, 47.

11 İbn Abdisselam, Kavâidü'l-Ahkâm, Dımaşk 2000, I, 255; Karâfi, el-Furûk, Beyrut ts., II, 203.

Böyle bir hastalığa yakalandığını bildiği hâlde sosyal ortamlara çıkarlar, hastalığın başkalarına bulaşmasına ve belki de bu sebeple ölmelerine yol açacaklarından şu ilahi uyarıyla karşı karşıya kalacaklarını unutmamalıdır: “*Kim, bir insanı, bir can karşılığı veya yeryüzünde bir bozgunculuk çıkarmak karşılığı olmaksızın öldürürse, o sanki bütün insanları öldürmüştür.*”¹² Hz. Peygamber’in Müslüman’ı, başkalarına zarar vermeyen kişi olarak tanımlaması da¹³ bu noktada hatırlanmalıdır.

Doğal afet veya salgın hastalık sebebiyle cemaate katılmanın zor veya tehlikeli olduğu zamanlarda sahabe-i kirâmın (r.a.), ezandaki “*Haydin namaza!*” ifadesi yerine “*Namazı evinizde kılın!*” cümlesini okuttukları bilinmektedir.¹⁴ Cuma namazını kılmak üzere camiye gelmeye engel olan bir durum zuhur ettiğinde bu uygulamayı yapanlardan biri olan ve Hz. Peygamber’in “*Allah’ım! Onu dinde derin anlayış sahibi yap.*”¹⁵ duasına nail olan Abdullah b. Abbas (r.a.) kendisini yadırgayanlara şu cevabı vermiştir: “*Niye tuhafınıza gidiyor? Bilin ki benden çok daha hayırlı olan bir zat (Resulüllah) bunu yaptı. Şüphesiz cuma namazı farzdır. Fakat ben sizlerin çamura bata bata ve kaya kaya evinizden çıkıp gelmesini doğru bulmadım.*”¹⁶

İşte bütün bu bilgiler bize, ramazanın aslında toplu yapıldığında daha bir anlamlı olan ve Müslüman’ı da daha çok mutlu eden etkinliklerinin salgın dönemlerinde başka türlü yapılması üzerinde hassasiyetle durmamız gerektiğini göstermektedir. Bu cümle, onları ihmal veya terk etmeyi değil ama başka bir şekilde devreye alınması önerisinde bulunmaktadır. Eğer Müslüman bu duyarlılıkla ramazanı idrak eder ve iliklerinde hissetmeye

12 Mâide, 5/32.

13 Buhârî, İman, 4/10; Müslim, İman, 65/162.

14 Buhârî, Cuma, 12; Müslim, Salâtü'l-müsafirîn, 23, 24.

15 Buhârî, Vudû, 10; Müslim, Fedâil, 138.

16 Buhârî, Cuma, 12; Müslim, Salâtü'l-müsafirîn, 23, 24.

çalışırsa hüzünlü bir mevsimden ümitli ve bilinçli bir mümin olarak çıkması da mümkün olacaktır. Nasıl mı?

- Ramazan, bir adada tek başına olsanız da ramazandır. Samimi bir niyetle Allah Teala'nın rızasını kazanmak için meşru zevkelerinizden gün içinde uzak kalmaya karar vermek ve bu kararın arkasında durmak, size, isterseniz kendinizi her zaman kontrol altına alabileceğinizi somut olarak gösterecektir. Arzularınızın ve geçici heveslerinizin esiri olmaktan kurtulmanın hiç de zor olmadığını ispat edecektir.
- Aslında bir oyun ve eğlenceden ibaret olan dünya hayatında gerçekte nelerin daha önemli olduğunu hissettirecektir. Zamanın, sağlığın, ahiret için azık hazırlamanın, ailenin, namazın, Kur'an'ın ve etraftaki düşkünlerin farkına varmanın nasıl ihmal edildiğini de hatırlatacaktır.
- Belki eş dostla beraber yapılan iftar coşkusu eskisi gibi yaşanamayacak ama derdine çare olduğunuz bir dertlinin, borcunu ödemesine katkıda bulunduğunuz bir borçlunun, okul masraflarını karşılamaya katkı yaptığınız bir öğrencinin, yüzünü güldürdüğünüz bir yetimin ya da sofrasına bir tabak yemek gönderdiğiniz bir fakirin sevinci, o yaşayamadığınız coşkunun kat kat fazlasını yaşatacaktır. Üstelik bunların duası belki de size hiç ummadığınız sevinçlerin kapısını aralayacaktır.
- Eğer hastaysanız veya temaslıysanız ya da yüksek risk grubunda bulunuyorsanız camiye gidemeyecek ve cemaate iştirak edemeyeceksiniz; ama isterseniz evinizi camiye çevirebileceksiniz. Evinizde kendinize özel bir mekân tahsis edip orada Kur'an-ı Kerim'den o günkü cüzünüzü okuyacak veya televizyon ya da radyoda okunmakta olan mukabeleyi takip edebileceksiniz. Aynı şekilde namazlarınızı hemen ilk vaktinde kılacak ve ardından Yüce Allah'a el

açıp ümmet-i Muhammed ve bütün insanlık için niyazda bulunabileceksiniz.

- Sağlık sorunu olmadığı için camilere gidebilenler omuz omuza kalabalık bir teravih kılamayacak ama yine de alınan tedbirlere uyarak seccadesini uygun yere serip diğer kardeşleriyle birlikte “Uydum imama.” diyebilecek.
- İftar sofrası “açlığın rövanşı” olarak görülmeyecek, dengeli beslenmenin bir peygamber sünneti olduğu asla unutulmayacak. Böyle olunca gün içinde çarşı-pazar ya da bakkal market yoğunluğu da o nisbette azalacağından salgınla mücadeleye ayrı bir katkı sunulmuş olacaktır.
- Belli bir mal varlığına sahip olanlar yani dinen zengin sayılanlar zekâtlarını ve fitır sadakalarını verecek böylece ramazanın sosyal adaletin sağlanmasındaki rolü perçinlenecektir.

Demek ki ramazan da hüzünlenirmiş, coşkulu yaşanamayınca. Demek ki Kâbe de hüzünlenirmiş, dolu dolu tavaf edenleri olmayınca. Demek ki Arafat da hüzünlenirmiş, dünyanın dört bir yanından kabileler halinde gelip vakfeye duranları olmayınca. Demek ki camiler de hüzünlenirmiş, saf saf ve omuz omuza namaz kılan cemaati olmayınca. Ama Müslüman gönlünü kapatmaz, bilincini diri tutar ve ümidini de asla kaybetmezse bütün bu hüzünler sevince dönüşür. Yoksunluklar nimetlerin değerini daha iyi kavratırmış. Bu kavrayışla ramazana daha bir içten sarılır, Kâbe ve Arafat için yanan özlem ateşini harlar, tedbirini alıp camiye şenlendirirse bu hüzünler yerini sevince, yoksunluklar bilince, karamsarlık ümide bırakacak ve sonunda kazanan Müslüman, toplum ve ümmet olacaktır.



*Biz Müslümanlar sağlığımızı korumak için oruç tutmuyoruz
ancak oruç tutarken de bize emanet olan beden ve ruh
sağlığımızı korumak için gerekli tedbirleri bilmek ve
uygulamakla yükümlüyüz.*



RAMAZAN ORUCUNA BİR HEKİM GÖZÜYLE BAKIŞ

Prof. Dr. Mustafa ALTAY
Sağlık Bilimleri Üniversitesi
Keçiören Sağlık Uygulama ve Araştırma Merkezi

1. Giriş

Orucu sağlık bulmak için tutmuyoruz şüphesiz ama bedenimizi de ilgilendiren bir ibadet olduğu için oruçla sağlık arasında yakın bir ilişki olması gerektiğini hepimiz biliyoruz elbette. Bu ilişkinin temelinde, oruç tutmakla bedenimizde olan değişiklikleri bilmek ve sağlığımızı korumak adına gerekli tedbirleri almak vardır. Bu da oruç-sağlık ilişkisi ile ilgili bilimsel araştırma sonuçlarını bilmekle mümkün olmaktadır. Özellikle son yıllarda oruç ve aralıklı açlıkla ilgili bilimsel araştırma sayısı artmakta ve oruç ile aralıklı açlığın sağlık üzerine çok yönlü pozitif etkileri ortaya konulmaktadır. Bu sebeplerle artık insanların sağlıklı olmak için de oruç tutmak istediğine şahit olmaktadır.

Ramazan orucu ile aralıklı açlık birçok yerde beraber gibi değerlendirilse de hatta oruç aralıklı açlığın bir çeşidiymiş gibi sınıflandırmalar yapılıyor olsa da aralıklı açlık kavramı 1900'li yıllardan sonra tıp kaynaklarında görülmeye başlanmıştır. Oysaki ramazan orucu asırlardır uygulanan bir ibadettir. Belki de aralıklı açlık; orucun sağlık üzerine olan faydalı etkilerinin görülmesinden sonra orucun değiştirilmiş bir halidir. Ramazan orucunun ruhsal, psikolojik ve sosyal yönleri düşünüldüğünde aralıklı açlıkla aynı kategoride değerlendirmenin yanlış olabileceği de



akılda tutulmalıdır. Orucun sağlığa olan etkilerini değerlendirirken Dünya Sağlık Örgütünün sağlık tanımında kullandığı bütünsel yaklaşıma uygun hareket etmek yerinde olacaktır. Yani bedensel, ruhsal/zihinsel ve sosyal açıdan iyilik hali üzerine olan tüm etkilere birden bakabilmek gerekir.

Hekimlik uygulamalarımızda temel prensibimiz her şeyden önce bireye zarar vermemektir. Bu nedenle biz yeni bir ilaca, uygulamaya, metoda veya yeni bir cerrahi yönteme bu bakış açısıyla bakarız ve yararlılık genellikle ikinci planda kalır. Oruca bakış açımız da belki böyle olmalıdır. Zaten birey oruç tuttuğunda eğer beden ve ruhen sağlığı zarar görmeyecekse dinen oruç tutmasına müsaade edilmektedir.

Ramazan ile ilgili bilimsel araştırmaların artırılması çok önemlidir. Bu çalışmaların amacı “Oruç insana ne yapmaktadır, orucun sağlığımıza etkileri nelerdir ve bu etkiler nasıl ortaya çıkar?” gibi sorulara cevap verebilmek için objektif ve bütünsel bir bakış açısıyla gözlem yapmak ve sonuçları yorumlamak olmalıdır. Sonuçlar nasıl olursa olsun objektif raporlanması ve yorumlanması farklı hastalık veya durumlarda orucun bedenimizi nasıl etkilediği ve bu etkileri hangi yollarla yaptığını anlamak bakımından şarttır. Ancak bu sayede oruç için uygun şartları hazırlamak, gerekli tedbir ve düzenlemeleri yapmak, kültürel ve bireysel farklılıkların etkisini ortaya koymak mümkün olacaktır. Ayrıca kimlerin hangi şartlarda sağlık açısından oruç tutmaması gerektiği de netlik kazanacaktır. Müslüman bir birey olarak bizlere düşen bu konudaki sorumluluklarımızın farkında olmak, planlanmış çalışmalara katılmak ve destek olmaktır.

Bu bölümde önce ramazan orucunun vücudumuzdaki biyolojik etkileri özetlendikten sonra orucun vücut organları ve sistemlerine etkilerinin ne olduğu anlatılmıştır. Şunu özellikle vurgulamak isterim ki hangi hastaların sağlıkları bakımından

oruç tutmaması gerektiği konusu ayrı ve oldukça geniş bir alandır. Bu açıdan ilgili kaynaklara örneğin geçen yıl çıkardığımız ve alanında ülkemizde muhtemelen bir ilk olan “Oruç ve Kanıta Dayalı Tıp”¹ adlı esere müracaat etmek ve kişinin kendisini takip eden güvendiği bir hekime daha ramazan ayı gelmeden danışması uygun bir yaklaşım olacaktır.

2. Orucun Fizyolojik ve Metabolik Etkilerine Genel Bakış

Ramazan orucu uzun süreli açlık olarak kabul edilmez, bu yüzden uzun süreli açlığın vücuda verdiği olumsuz etkiler ramazan orucunda yoktur. Vücut 12-20 saat gibi orta süreli bir açlığa genellikle adapte olur. Çünkü tekrar enerji alımı, su alımı gerçekleşir ve sistem fonksiyonları çabuk toparlar. Ayrıca ramazanın sonlarına doğru açlığa olan adaptasyon iyice artar. Böylece orucun en önemli hikmetlerinden biri ortaya çıkar ki; bu da vücudun olası zor şartlara karşı dayanabilmesi için her yıl bir ay makul düzeyde idman yaptırılarak adapte olması ve belki bununla ilgili bedensel ve ruhsal bir hafıza oluşturulmasıdır.

Vücudumuzun temel enerji kaynağı glukoz yani şekerdir. Orucun ilerleyen saatlerinde ise şeker yerine vücudumuzdaki yağlar kullanılmaya başlar. Oruç veya açlık başladıktan sonra 8-12 saat içerisinde karaciğerde hem şeker deposu olan glikojen yıkılmaya başlar hem de yağlar yakılır ve keton cisimcikleri ortaya çıkar. Açlığın süresi uzadıkça bu yıkım daha da belirgin hale gelir. Çünkü beyin ve kalp gibi önemli organlarımız enerji ihtiyacını glukoz yokluğunda keton cisimlerinden karşılar. Buradan da anlaşılacağı üzere keton cisimlerinin değişik dokularda ve hücrelerde önemli görevleri vardır. Hücrelerin yenilenmesi, kuvvetlenmesi, zararlı ve hasarlı hücre yapılarının yıkımı gibi.

1 bk. A. Özkara, M. Altay, Oruç ve Kanıta Dayalı Tıp, Nobel Tıp Kitabevleri, Ankara 2020.

Açlık ile insülin (kan şekerini ayarlayan hormon) ve metabolizmada, sindirimde, mesela iştahı düzenlemede rolü olan leptin (tokluk hormonu), ghrelin (açlık hormonu) gibi birçok hormon düzeyinde değişiklikler olduğu bilinmektedir. Geniş çaplı bir araştırmada açlık kan şekeri, açlık insülini, insülin direnci, leptin ve adiponektin (obezite ve diyabet karşıtı bir hormon) düzeylerinin orucun etkisiyle düzeldiği görülmüştür.²

Ramazan orucu ile hücreleri tehdit edici stres faktörlerinin (oksidatif stres gibi) ve zararlı maddelerin azaldığı bilinmektedir. Böylece hücrelerin yenilenmesi ve büyümesi olumlu etkilenmekte hatta hücre yaşam süresi uzamaktadır.³ Bununla beraber yapısı bozulmuş, vücut için artık faydası olmayan hatta zararlı hale gelen hücre parçaları ve hücrelerin de yıkıma uğraması oruçla tetiklenmektedir. Otofaji denilen bu kendini sindirme olayını ortaya ilk koyan Japon bilim insanı Ohsumi bu çalışmalarını nedeniyle 2016 yılında Nobel ödülü almıştır. Bu etkinin kanser hücreleri üzerine de koruyucu veya tedavi edici etkisi olabileceği şeklinde çıkarımda bulunan ve bununla ilgili araştırma yapan bilim adamları da vardır. Ancak oruç kanseri önlüyor veya kanserden koruyor gibi bir genelleme yapmak için henüz çok erken. Bu konudaki çalışmalar devam etmektedir.

Obezite, insülin direnci ve kalp damar hastalıkları gibi kronik hastalıkların temel nedenini oluşturan inflamasyon adı verilen hücresel düzeydeki iltihabi durumun oruç ile gerilediği de

-
- 2 Faris MA, Jahrami H, BaHammam A, Kalaji Z, Madkour M, Hassanein M. A systematic review, meta-analysis, and meta-regression of the impact of diurnal intermittent fasting during Ramadan on glucometabolic markers in healthy subjects. *Diabetes Res Clin Pract.* 2020 Jul;165:108226. doi: 10.1016/j.diabres.2020.108226.
 - 3 Moghadam MT, Taati B, Paydar Ardakani SM, Suzuki K. Ramadan Fasting During the COVID-19 Pandemic; Observance of Health, Nutrition and Exercise Criteria for Improving the Immune System. *Front Nutr.* 2021 Jan 13;7:570235. doi: 10.3389/fnut.2020.570235.

gösterilmiştir.⁴ Tüm bu olumlu yönleriyle ramazan orucu yılda bir kez bir aylık detoksifikasyon (zararlı maddelerden temizlenme) zamanı olarak da görülmektedir.

Bazı çalışmalarda kan hücrelerinin oruçtan nasıl etkilendiği incelenmiş ve normal sınırlar içerisinde kalmak üzere alyuvar ve akyuvar sayılarında bazı değişimler olabildiği bildirilmiştir.

Ramazan orucu ile vücutta ortaya çıkan etkiler birkaç başlık altında toplanabilir; sirkadiyen (günlük) ritim ve uyku düzeni, sıvı dengesi, enerji dengesi ve glukoz düzeni. Bu etkilerin düzeyini orucun süresi, iklim ve biraz da bireysel farklılıklar belirler.

2.1. Oruç ve Sirkadiyen Ritim-Uyku Düzeni

Sirkadiyen ritim (Günlük ritimler), bir organizmanın çevresindeki ışık ve karanlığa öncelikli olarak yanıt veren günlük bir döngüyü izleyen zihinsel, fiziksel ve davranışsal değişikliklerdir. Günlük ritmin metabolik süreçler ve enerji dengesinin düzenlenmesi üzerinde doğrudan bir etkisi vardır. Yiyecek yoksunluğunun ve alımının zamanlaması gibi belirli davranışlar, günlük ritimleri etkileyebilir. Mesela zamansız beslenmeler ritmi bozacağından metabolizma olumsuz etkilenir. Kortizol (stres hormonu), melatonin (karanlığa bağlı olarak salınan hormon), ghrelin ve leptin seviyeleri, günlük ritim ile oldukça ilişkilidir; bu hormonların seviyeleri uyku, beslenme ve genel davranışlardan etkilenir ve aydınlık-karanlık döngüsüne göre dalgalanır. Fazla kilolu ve obezlerde günlük ritmin bozulduğu bilinmektedir. Bu kişilerde günlük ritim ile ilgili melatonin, leptin ve ghrelin gibi hormonların ramazan orucundan olumlu etkilendiği yapılan

4 Moghadam MT, Taati B, Paydar Ardakani SM, Suzuki K. Ramadan Fasting During the COVID-19 Pandemic; Observance of Health, Nutrition and Exercise Criteria for Improving the Immune System. *Front Nutr.* 2021 Jan 13;7:570235. doi: 10.3389/fnut.2020.570235.

çalışmalarda gösterilmiştir.⁵ Ayrıca günlük ritmin bozulması ile kardiyometabolik (kalp ve metabolizmayla ilgili) işlevsellik de bozulur. Yani insülin direnci, şeker hastalığı, yüksek kolesterol, artmış inflamasyon, yüksek tansiyon, oksidatif stres ortaya çıkar. Ramazan orucunun hemen tüm bu durumlar üzerine olan olumlu etkisinin günlük ritmi yeniden sağlamasıyla gerçekleştirdiği düşünülmektedir.⁶ Bununla birlikte ramazan ayında uyku-uyanıklık düzeninin bozulması ile günlük ritmin olumsuz etkilenmiş olabileceğini bildiren yayınlar da vardır. Yemek zamanının; günlük ritmi, metabolizmayı ve vücut ağırlığını etkilediği de bilinmektedir. Aslında iftar vaktinde, karanlık tam çekmediğinden melatonin henüz artmamıştır. Sahur da eğer imsaktan kısa bir süre önce yapılırsa melatonin azalmaya başladıktan sonra yeme olayı gerçekleşmektedir. Bu durumda her ne kadar ramazan boyunca sadece akşamları yemek yeniliyor gibi görünse de, yemek yeme zamanları melatonin biyoritmine uygun olduğu için metabolik süreçler olumsuz etkilenmeyecektir. Fakat normal sahur vaktinden önce mesela gece saat 11-12 gibi sahur yemeği yemek melatonin yüksek iken gıda alımı yapılmasından dolayı metabolik açıdan olumsuz bir tablo oluşturabilmektedir. Bu durum belki de literatürdeki çalışmaların çelişkili sonuçlanmasının önemli bir sebebidir. Öğünler arası süre ve tüketilen kalorisinin de bu olumsuz etkilere katkı sağladığı unutulmamalıdır.

Geniş çaplı bir çalışmada ramazan ayı boyunca her gün toplam uyku süresinde yaklaşık 1 saatlik azalma ve gündüz

- 5 Al-Rawi N, Madkour M, Jahrami H, Salahat D, Alhasan F, BaHammam A, Al-Islam Faris M. Effect of diurnal intermittent fasting during Ramadan on ghrelin, leptin, melatonin, and cortisol levels among overweight and obese subjects: A prospective observational study. PLoS One. 2020 Aug 26;15(8):e0237922. doi: 10.1371/journal.pone.0237922.
- 6 BaHammam AS, Almeneessier AS. Recent Evidence on the Impact of Ramadan Diurnal Intermittent Fasting, Mealtime, and Circadian Rhythm on Cardiometabolic Risk: A Review. Front Nutr. 2020 Mar 11;7:28. doi: 10.3389/fnut.2020.00028.

uykululuk halinde hafif bir artma saptanmıştır.⁷ REM süresinin de kısaldığı bilinmektedir. Yatma zamanını ramazan ayında biraz öne çekerek ve uzmanların önerdiği bazı tedbirleri uygulayarak bu olumsuz etkilerden kurtulup sağlıklı oruç tutabilmek mümkündür.⁸ Aksi halde uyku düzeninin bozulması sonucunda uyku açlığı sebebiyle zihinsel fonksiyonlarda azalma, ruh halinin bozulması ve gün içinde fiziksel performansta azalma görülebilir. Bunlar da zinde kalmamıza mani olarak sağlıklı bir oruç süreci geçirmeye engel olur.

2.2. Oruç ve Enerji Dengesi

Normalde öğle yemeğiyle alınan enerji iftara ve sonrasına kaydırıldığı için enerji açığı tahmin edildiği kadar fazla değildir. Bir araştırmada günlük yaklaşık 250 kalori daha az enerji alındığı ve ay sonunda ortalama 2 kg verildiği saptanmıştır.⁹ Günlük enerji tüketiminin ramazan ayında diğer aylardan farklı olmadığını gösteren çalışmalar da vardır. Günlük aktivitede kısmi bir azalma varsa gün içi enerji harcaması da kısmen azalmakta ve istirahatteki metabolizma hızı genellikle değişmemektedir. Unutulmamalıdır ki cinsiyet, yaş, kas yapısı, günlük aktivite, alınan gıda, açlık süresi, iklim koşulları, kişide bulunan hastalıklar (örneğin; tiroid bezinin az çalışması olarak bilinen hipotiroidi) gibi birçok faktör enerji dengesini etkilemektedir. Bu yüzden bu konuda genelleme yapmak doğru bir yaklaşım olmayabilir.

7 Faris MAE, Jahrami HA, Alhayki FA, Alkhwaja NA, Ali AM, Aljeeb SH, Abdulghani IH, BaHammam AS. Effect of diurnal fasting on sleep during Ramadan: a systematic review and meta-analysis. *Sleep Breath.* 2020 Jun;24(2):771-782.

8 bk. A. Özkara, M. Altay, Oruç ve Kanıtı Dayalı Tıp, Nobel Tıp Kitabevleri, Ankara 2020.

9 Faris Ezzat MA, Assaah-Khalil SH, Ali T. What happens to the body? Physiology of fasting during Ramadan. *Diabetes and Ramadan Practical Guidelines 2021, Chapter 3: 40-62.*

2.3. Ramazan Orucunda Glukoz (Şeker) Metabolizması

Sağlıklı bireylerde gıda alımı sonrasında kanda şeker artar ve bu pankreastan insülin hormonu salgılanmasını uyarır. Bu sayede şeker doku ve organlarca kullanılır ve fazlası karaciğer ve kaslarda glikojen olarak depolanır. Açlık durumunda ise şeker azalır ve insülin salınımı da azaltılır. Bu duruma cevaben karşıt hormonlar salınarak depolanan şekerin yıkılması sağlanır, ayrıca vücutta proteinlerden yeni şeker üretimi gerçekleştirilir. Karaciğerdeki şeker deposu 12 saate kadar süren açlıklarda iş görür, sonrasında ise başka bir kaynak devreye girer. Yağ hücreleri yakılarak yağ asitleri açığa çıkar ve onlardan da keton cisimleri oluşturulur. Keton cisimleri birçok organın görev yapması için gerekli yakıt olarak kullanılır. Bu olay daha çok ikinci sonrası ve iftara yakın saatlerde gerçekleşir. Ancak sahur yapmayanlarda bu durum gün içinde daha uzun sürer. Ketonların çok fazla ve çok uzun süre vücutta bulunması da faydadan çok zarar verir.¹⁰

Sürekli şeker ölçüm sistemleri ile yapılan araştırmalarda şeker hastalığı olmayan sağlıklı insanlarda oruç sırasında kan şekerinin gün içinde normal aralıkta olmak şartıyla küçük değişiklikler gösterdiği saptanmıştır. İftar sonrasında ise bir miktar artış saptanmıştır. Bu artışın da normal aralıkta olduğu vurgulanmaktadır. Ramazan sonrasında ise birkaç gün özellikle kilolu ve obeziteli bireylerde kan şekerinin hafif yüksek seyrettiği bazı çalışmalarda gösterilmiştir.

10 Faris Ezzat MA, Assaah-Khalil SH, Ali T. What happens to the body? Physiology of fasting during Ramadan. Diabetes and Ramadan Practical Guidelines 2021, Chapter 3: 40-62.

2.3.a. Lipid (Yağ) Metabolizması

Birçok araştırmada kan yağlarının ramazan ayında olumlu yönde değiştiği gözlenmiştir.¹¹

Enerji dengesi konusunda da bahsi geçtiği gibi yağlar orta uzunluktaki açlıklarda enerji kaynağı olarak yakılmaya yani kullanılmaya başlar. Ramazan ayında günler ilerledikçe enerji için yakıt türü yağlara doğru iyice kayar.

2.4. Oruç ve Su Dengesi

Ramazan orucu sırasında gündüz sıvı alımı olmadığı için bu duruma vücut adapte olmaya çalışır. İdrar miktarı azalır ve daha koyu hale gelir, ayrıca normalde terleme, solunum gibi idrar dışındaki sıvı kayıpları da azalır. Yani sonuç olarak vücutta fonksiyon gören su korunmaya çalışılır.¹² Ramazan açlığının uzamış açlıktan farklı olduğunu unutmamak gerekir. Yani, iftar sonrasında imsak vaktine kadar tekrar su alımı gerçekleşeceği için böbrekleri normal çalışan sağlıklı insanlarda oruç iyi tolere edilir, sıvı kaybına bağlı herhangi bir klinik durum gerçekleşmez. Gece idrar rengi ve miktarı normale döner. Ayrıca vücuttaki mineral dengesinin de değişmediği gösterilmiştir.¹³ Tabii ki oruç tutulan coğrafi bölge şartları; orucun niteliğini, süresini ve suya ulaşma imkanını belirgin değiştirmektedir. Bu nedenle etkileri

- 11 Faris Ezzat MA, Assaah-Khalil SH, Ali T. What happens to the body? Physiology of fasting during Ramadan. Diabetes and Ramadan Practical Guidelines 2021, Chapter 3: 40-62; Mirmiran P, Bahadoran Z, Gaeini Z, Moslehi N, Azizi F. Effects of Ramadan intermittent fasting on lipid and lipoprotein parameters: An updated meta-analysis. Nutr Metab Cardiovasc Dis. 2019 Sep;29(9):906-915. doi: 10.1016/j.numecd.2019.05.056.
- 12 bk. A. Özkara, M. Altay, Oruç ve Kanıta Dayalı Tıp, Nobel Tıp Kitabevleri, Ankara 2020.
- 13 Faris Ezzat MA, Assaah-Khalil SH, Ali T. What happens to the body? Physiology of fasting during Ramadan. Diabetes and Ramadan Practical Guidelines 2021, Chapter 3: 40-62.

genellemek her zaman mümkün olamamaktadır. Örneğin Afrika'da suya ulaşımın zor olduğu bir köyde yazın kavurucu sıcakta oruç tutan bireydeki fizyolojik değişiklikler ve adaptasyon mekanizmaları ile Avrupa'da bir kuzey köyünde oruç tutan bireydeki değişiklikler elbette ki aynı olmayacaktır.

3. Ramazan Orucu ve Genler

Bilindiği üzere genler kalıtımla aktarılır ve yaşam boyunca değişmezler. Ancak kişinin yaşam tarzı, beslenme biçimi ve bazı çevresel etkenler bu genlerin ifade bulmasında değişkenliklere yol açabilir ve bu durum daha sonraki nesillere de aktarılabilir. Bu olaya epigenetik denir. Ramazan orucunun günlük ritim ve metabolizma ile ilgili genlerde bazı değişiklikler yaptığı birkaç çalışma ile gösterilmiştir.¹⁴

4. Ramazan Orucunun Vücuttaki Organlar ve Sistemler Üzerine Etkileri

4.1. Ramazan Orucu, Ruh Sağlığı ve Zihinsel İyilik

Ramazan ayının uyku, yeme davranışı, sirkadiyen ritim ve sosyal ritim üzerindeki değişikliklerini sağlıklı bireyler kolay tolere edebilmektedir ve genellikle psikolojik anlamda sorun yaşamazlar. Zihinsel iyilik veya sağlık kavramının bilişsel, davranışsal ve duygusal yönlerinin olduğunu hatırlamakta fayda vardır.

14 Ajabnoor GM, Bahijri S, Shaik NA, Borai A, Alamoudi AA, Al-Aama JY, Chrousos GP. Ramadan fasting in Saudi Arabia is associated with altered expression of CLOCK, DUSP and IL-1alpha genes, as well as changes in cardiometabolic risk factors. PLoS One. 2017 Apr 6;12(4):e0174342. doi: 10.1371/journal.pone.0174342; Madkour MI, T El-Serafi A, Jahrami HA, Sherif NM, Hassan RE, Awadallah S, Faris MAE. Ramadan diurnal intermittent fasting modulates SOD2, TFAM, Nrf2, and sirtuins (SIRT1, SIRT3) gene expressions in subjects with overweight and obesity. Diabetes Res Clin Pract. 2019 Sep;155:107801. doi: 10.1016/j.diabres.2019.107801.

Ramazan orucu ile ilgili çalışmaların çoğunda sağlıklı bireylerde depresyon, anksiyete ve stresin azalıp, hafızanın arttığı ve tüm zihinsel iyilik halinin arttığı raporlanmıştır.¹⁵ Günümüz insanının önemli bir sorunu olan sabırsızlığa karşı ramazan orucu sabır ve tahammül kuvvetini artırarak psikolojik faydalar da sağlar. Almanya'da 34 sağlıklı genç yetişkinle yapılan bir çalışmada ramazan orucu ile katılımcıların duygu-durumla ilgili şikayetlerinin anlamlı düzeyde iyileştiği tespit edilmiştir.¹⁶ Tunus'ta bir psikiyatri hastanesinde hastaneye yatma oranları geriye dönük olarak ay bazında değerlendirilmiş ve ramazan ayında belirgin olarak hastaneye yatışlarda azalma olduğu gözlenmiştir.¹⁷ Başka çalışmalarda da yorgunluk ve hastalıkla ilişkili yaşam kalitesi ölçeklerinin olumlu yönde etkilendiği bildirilmiştir. Ramazan orucunun bedensel ve metabolik olumlu etkilerinin zihinsel iyilik haline önemli katkıları olabileceğini de unutmamak gerekir. Sağlıklı insanlarda görülen bu etkileri genele yansıtmak her zaman doğru olmayabilir. Yaşı daha ileri olup bedensel açıdan zinde olmayanlar veya psikiyatrik sorunları olanlarda durumun farklı olabileceği şeklinde yorumların olduğunu da unutmamak gerekir. Aksini bildiren çalışma sonuçları da vardır. Şeker hastalığı gibi bazı kronik hastalığı olanlarda zihinsel anlamda olumlu ve olumsuz sonuçların elde edildiği çalışmalar bulunmaktadır. Bazılarında ise ramazan orucunun bilişsel fonksiyonlara herhangi

-
- 15 Faris Ezzat MA, Assaah-Khalil SH, Ali T. What happens to the body? Physiology of fasting during Ramadan. *Diabetes and Ramadan Practical Guidelines 2021*, Chapter 3: 40-62.
 - 16 Nugraha B, Riat A, Ghashang SK, Eljurnazi L, Gutenbrunner C. A Prospective Clinical Trial of Prolonged Fasting in Healthy Young Males and Females-Effect on Fatigue, Sleepiness, Mood and Body Composition. *Nutrients*. 2020 Jul 30;12(8):2281. doi: 10.3390/nu12082281.
 - 17 Ben Ammar H, Ben Massoued R, Ben Hamadi A, Khelifa E, Hakiri A, El Hechmi Z. Hospitalizations in psychiatry during the month of Ramadan: A study at the Tunisian mental health hospital. *International Journal of Social Psychiatry*. January 2021. doi:10.1177/0020764020988888.

bir etkisi olmadığı görülmüştür.¹⁸ Çalışmaların çoğunda hasta sayısı yeterince fazla değildir, üzerinde çalışılan yaş grupları farklıdır, çoğunda kontrol grubu yoktur, coğrafi-kültürel özellikler farklıdır, bireylerin çalışıp çalışmaması ve çalıştıkları ortamdaki psikolojik ve fiziksel stres koşulları, oruç zamanları vs. gibi sonuçlara etki edici özelliklerin fazla olması konu ile ilgili net, kesin yorumlarda bulunmayı zorlaştırmaktadır.

Depresyon, bipolar hastalık gibi ruhsal hastalıkların çoğunda, özellikle kronik olup düzenli ilaç kullanımı gerektiren hastalıklarda, hastalıkla ilgili şikayetlerin ramazan ayında artışa sebep olabildiği bilinmektedir.¹⁹

4.2. Oruç ve Vücut Kompozisyonu

Birçok çalışmada oruç ile kilo kaybı sağlandığı, vücut kitle indeksinin azaldığı, vücut yağ yüzdesinin azaldığı ve bel çevresinin incelendiği de bildirilmiştir.²⁰ İştahla ilgili hormonların düzene girmesiyle kilo kaybının sağlandığı düşünülmektedir.²¹

- 18 Harder-Lauridsen NM, Rosenberg A, Benatti FB, Damm JA, Thomsen C, Mortensen EL, Pedersen BK, Krogh-Madsen R. Ramadan model of intermittent fasting for 28 d had no major effect on body composition, glucose metabolism, or cognitive functions in healthy lean men. *Nutrition*. 2017 May;37:92-103.
- 19 bk. A. Özkara, M. Altay, Oruç ve Kanıtı Dayalı Tıp, Nobel Tıp Kitabevleri, Ankara 2020.
- 20 Correia JM, Santos I, Pezarat-Correia P, Silva AM, Mendonca GV. Effects of Ramadan and Non-ramadan Intermittent Fasting on Body Composition: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Front Nutr*. 2021 Jan 26;7:625240. doi: 10.3389/fnut.2020.625240; Zouhal H, Bagheri R, Triki R, Saeidi A, Wong A, Hackney AC, Laher I, Suzuki K, Ben Abderrahman A. Effects of Ramadan Intermittent Fasting on Gut Hormones and Body Composition in Males with Obesity. *Int J Environ Res Public Health*. 2020 Aug 3;17(15):5600. doi: 10.3390/ijerph17155600.
- 21 Zouhal H, Bagheri R, Triki R, Saeidi A, Wong A, Hackney AC, Laher I, Suzuki K, Ben Abderrahman A. Effects of Ramadan Intermittent Fasting on Gut Hormones and Body Composition in Males with Obesity.

Ramazan ayı boyunca dengeli ve düzenli bir beslenme sağlanır, su ve sıvı alımı konusunda gerekli hassasiyetler gösterilirse kilo sorunu olanların ramazan orucu ile kolayca kilo verebileceği (ortalama 1-2 kg) vurgulanmaktadır. Ayrıca uygun egzersizler yapılarak bu etki artırılabilir ve sağlıklı yaşam için bedenimiz ve ruhumuz daha uygun hale gelir. Bununla birlikte özellikle iftarda aşırı yemek, özellikle yağ ve karbonhidrattan zengin yüksek kalorili gıdaları tüketmek ile ramazan boyunca kilo alınabileceği de unutulmamalıdır. Üstelik ramazandan sonra sağlıklı beslenme şartları terk edildiğinde ramazandan sonraki 2-5 hafta arasında verilen kiloların geri alındığı da bilinmektedir.²²

4.3. Oruç, Bağışıklık Sistemi ve Enfeksiyonlar

Tıpkı aralıklı açlık diyetlerinde olduğu gibi ramazan orucunun bağışıklık hücreleri ve çeşitli bağışıklık sistemleri üzerine etkilerini inceleyen araştırmalar yapılmıştır. Sonuç olarak şimdiye kadarki çalışmaların hemen hepsinde ramazan orucu ile hem doğuştan hem de kazanılmış bağışıklık sistemi ile ilgili hücrelerin ve mekanizmaların oruçtan olumsuz etkilenmediği tam tersine orucun olumlu etkileri olduğu raporlanmıştır. Oruç tutmakla vücudun bağışıklık sisteminin zayıflayacağı ve enfeksiyonlara yatkın olacağı şeklindeki iddiaları ispatlayan herhangi bir bilimsel araştırmaya rastlamak mümkün değildir. Covid-19 pandemisi başlangıcına denk gelen 2020 Ramazan ayı öncesinde de benzeri endişeler dile getirilmiş olsa da Dünya Sağlık Örgütü'nün bu konudaki tavsiyeleri ile birlikte Müslüman ülkelerin

Int J Environ Res Public Health. 2020 Aug 3;17(15):5600. doi: 10.3390/ijerph17155600.

22 Faris Ezzat MA, Assaah-Khalil SH, Ali T. What happens to the body? Physiology of fasting during Ramadan. Diabetes and Ramadan Practical Guidelines 2021, Chapter 3: 40-62.

büyük bir çoğunluğunda oruç tutulmuştur.²³ 2020 Ramazan ayı sonrasında günümüze kadar geçen yaklaşık 1 yıllık süreçte konu ile ilgili makaleler yayınlanmış ve bu makalelerde oruçtan dolayı Covid-19'a yakalanma olasılığında bir artma, vaka görülme sıklığında artma, hastalığın ramazanda daha da şiddetli seyretmesi gibi herhangi olumsuz bir durum bildirilmemiştir. Ayrıca oruç ile solunum sistemindeki “mukosilyer” temizleme denilen solunum yüzeyinden zararlı mikropların temizlenmesinin etkilendiği de ülkemizde yapılan bir araştırmada gösterilmiştir.²⁴

4.4. Oruç, Beyin ve Sinir Sistemi

Ramazanın ilk günlerinde özellikle sıcak mevsimde 16 saati aşan oruçlarda sıvı alımının az olmasına bağlı baş ağrıları görülebilmektedir. Yeterli sıvı tüketimi, çay kahve, sigara tüketiminin ramazan öncesinde düzene konması ve oruca başlamadan önce ağrı kesici kullanımı ile bu ağrıların çok az görüldüğü de bildirilmiştir.

Orucun, nöron denilen sinir hücrelerini Alzheimer ve felç gibi yaşlılarda görülen hastalıklara karşı koruyabileceği birkaç çalışmada iddia edilmektedir.²⁵ Bilişsel işlevleri geliştirdiği, uzamsal, ilişkisel ve işleyen bellek üzerine pozitif etkileri oldu-

-
- 23 Hassanein M, Hussein Z, Shaltout I, Wan Seman WJ, Tong CV, Mohd Noor N, Buyukbese MA, El Tony L, Shaker GM, Alamoudi RM, Hafidh K, Fariduddin M, Batais MA, Shaikh S, Malek PR, Alabbood M, Sahay R, Alshenqete AM, Yakooob Ahmedani M. The DAR 2020 Global survey: Ramadan fasting during COVID 19 pandemic and the impact of older age on fasting among adults with Type 2 diabetes. *Diabetes Res Clin Pract.* 2021 Jan 23;173:108674. doi: 10.1016/j.diabres.2021.108674.
 - 24 Develioglu ON, Sirazi S, Topak M, Purisa S, Kulekci M. Differences in Mucociliary activity of volunteers undergoing Ramadan versus Nineveh fasting. *Eur Arch Otorhinolaryngol.* 2013 May;270(5):1655-9. doi: 10.1007/s00405-012-2277-z.
 - 25 Moghadam MT, Taati B, Paydar Ardakani SM, Suzuki K. Ramadan Fasting During the COVID-19 Pandemic; Observance of Health, Nutrition and

ğu da raporlanmıştır. Yapılan çalışmalarda genellikle nörolojik olayların ramazan ayında diğer aylardan farklı sıklıkta olmadığı görülmüştür.²⁶

4.5. Orucun Görme Sistemi Üzerine Etkisi

Oruç, gözde bazı fizyolojik değişikliklere sebep olabilmektedir. Oruç tutarken gün içerisinde göz içi basıncının düştüğü veya değişmediği bildirilmiştir. Ramazanda göz yaşının içeriğinin diyetle değişebildiği bildirilmiştir. Bu değişiklikler kalıcı değildir. İftar sonrasında gerek göz içi basıncı gerekse göz yaş sistemi bulguları normale dönmektedir.²⁷

4.6. Oruç ve Solunum Sistemi

Çalışmalar genellikle akciğer fonksiyonlarının oruçla belirgin etkilenmediğini göstermektedir. Sigara içiminin azalmasının akciğer kapasitelerine pozitif katkıları olacağı da bilinmelidir.

4.7. Oruç ve Kalp-Damar Sistemi

Yapılan klinik çalışmalarda ramazan orucu ile kalp krizi, hipertansiyon gibi kalp damar hastalıklarının olumsuz etkilenmediği raporlanmıştır.²⁸ Kan basıncı azalması, istirahat halindeki

Exercise Criteria for Improving the Immune System. *Front Nutr.* 2021 Jan 13;7:570235. doi: 10.3389/fnut.2020.570235.

26 bk. A. Özkara, M. Altay, Oruç ve Kanıtı Dayalı Tıp, Nobel Tıp Kitabevleri, Ankara 2020.

27 bk. age.

28 Salim I, Al Suwaidi J, Ghadban W, Alkilani H, Salam AM. Impact of religious Ramadan fasting on cardiovascular disease: a systematic review of the literature. *Curr Med Res Opin.* 2013 Apr;29(4):343-54; Raffee LA, Alawneh KZ, Al Suleiman MK, Ibdah RK, Rawashdeh SI, Al-Mistarehi AW. An observational study of the occurrence of acute coronary syndrome (ACS) among jordanian patients: Identifying the influence of Ramadan Fasting. *Ann Med Surg (Lond).* 2020 Oct 2;59:171-175.

kalp hızının azalması gibi koruyucu etkilerin yanında, kandaki glukoz, insülin ve homosistein gibi kalp hastalığı için risk oluşturacak maddelerin de oruç ile azaldığı bilinmektedir.²⁹ Oruç tutanlarda vücut yağ kitlesinin, kanda trigliserit, kötü kolesterol olarak bilinen LDL kolesterol ve toplam kolesterol düzeylerinin azalması, iyi kolesterol olarak bilinen HDL'nin oruç ile birlikte artması da olumlu etkiler arasındadır.

4.8. Oruç ve Sindirim Sistemi

Tüm bir yıl boyunca fazlaca yüklendiğimiz sindirim sistemi organları ramazan ayında biraz da olsa dinlenme, belki de kendini yenileme fırsatı bulmaktadır.

Ramazan ayında yeme düzeninin değişmesi, öğünlerde alınan gıda içeriği ve miktarının değişmesi, hareketin azalması, yeterince sıvı tüketilmemesi ve uyumadan önce gıda tüketimi gibi nedenlerle mide bağırsak şikayetlerinin ortaya çıkabileceği bilinmektedir. Hazımsızlık, şişkinlik, midede yanma ve ağrı, mide içeriğinin yemek borusuna reflüsü, kabızlık gibi şikayetler olabilir. Dengeli, ölçülü ve uygun zamanlarda beslenme ile bu şikayetlerin çoğu geçmektedir.

Bir çalışmada karaciğer yağlanması olup oruç tutan kişilerde ramazan ayı sonrasında ramazan öncesine göre karaciğerde yağlanmanın ve insülin direncinin belirgin azaldığı bildirilmiştir.³⁰

29 Moghadam MT, Taati B, Paydar Ardakani SM, Suzuki K. Ramadan Fasting During the COVID-19 Pandemic; Observance of Health, Nutrition and Exercise Criteria for Improving the Immune System. *Front Nutr.* 2021 Jan 13;7:570235. doi: 10.3389/fnut.2020.570235.

30 Mari A, Khoury T, Baker M, Said Ahmad H, Abu Baker F, Mahamid M. The Impact of Ramadan Fasting on Fatty Liver Disease Severity: A Retrospective Case Control Study from Israel. *Isr Med Assoc J.* 2021 Feb;23(2):94-98. PMID: 33595214.

Henüz geniş kapsamlı çalışmalar bulunmamakla birlikte yapılmış birkaç çalışma (birisi de ülkemizde yapılmıştır) ramazan orucunun bağırsak mikrobiyotasının (bağırsaklardaki faydalı bakteriler) çeşitliliğini ve sayısını olumlu olarak etkileyebildiğini göstermiştir.³¹ Diğer aralıklı açlık çeşitlerinin bu konudaki etkileri zaten bilinmektedir. Bağırsak mikrobiyotasındaki düzelenin kilo kontrolü, kan şekeri, kolesterol kontrolü, bağışıklık sistemi ve sindirim vs. gibi pek çok sistem üzerine olumlu etkili olduğu pek çok araştırmada ispatlanmıştır.

4.9. Oruç ve Böbrekler-Boşaltım Sistemi

Su ve mineral dengesi açısından önemli rol üstlenen böbrekler, ayrıca zehirli maddelerin atılmasını da sağlamaktadır. Eğer böbreklerin süzme fonksiyonunda ciddi bir sorun yoksa, besin öğelerinden dengeli bir tüketim sağlanırsa ve de iftar-imsak arasında yeterli su ve sıvı tüketimi olursa, kişiler oruç tutarken sorun yaşamamaktadır. Böbrek taşı oluşumu üzerine yapılan çalışmalarda çoğunlukla olumsuz bir etki bildirilmemiştir.³²

5. Gebe ve Emziren Kadınlarda Oruç

Gebelikte oruç tutmanın anne ve bebek üzerine olan etkileriyle ilgili farklı ülkelerde yapılan araştırmaların sonuçları da farklılık arz edebilmektedir. Çalışmaların çoğunluğunda oruç ile anne karnındaki bebeklerin ağırlık, vücut ölçümleri, doğum zamanı ve doğum kilolarının oruç tutmayanlarınkinden farklı

31 Ozkul C., Yalinay M., Karakan T. (2020). Structural changes in gut microbiome after Ramadan fasting: a pilot study. *Benef. Microb.* 11 227–233. 10.3920/BM2019.0039; Ali I, Liu K, Long D, Faisal S, Hilal MG, Ali I, Huang X, Long R. Ramadan Fasting Leads to Shifts in Human Gut Microbiota Structured by Dietary Composition. *Front Microbiol.* 2021 Feb 18;12:642999. doi: 10.3389/fmicb.2021.642999.

32 bk. A. Özkara, M. Altay, Oruç ve Kanıtı Dayalı Tıp, Nobel Tıp Kitabevleri, Ankara 2020.

olmadığı bulunmuştur. Bazı çalışmalarda ise bebeklerin olumsuz etkilendiği raporlanmıştır. Yapılan çalışmalarda dikkat çeken husus ise genellikle Müslüman gebe kadınlar oruç tutmaya istekli olup kendilerine verilen oruç tutmama iznini göz ardı etmektedirler. Bununla birlikte son yıllarda, anne karnında beslenme eksikliklerinin çocukluk döneminde zeka ve öğrenme üzerine olumsuz etkileri olabileceği ve ileri yaşlarda metabolik ve kronik hastalıklar açısından sorun teşkil edebileceği ortaya konmuştur.

Gebelikte oruç tutan annelerin nasıl etkilendiğine dair yapılan çalışmalarda, ki bunların önemli bir kısmı ülkemizde yapılmıştır, insülin direncinin azaldığı, lipidlerin ve kan basıncının olumlu etkilendiği, vücut yağ oranının azaldığı gözlenmiştir.³³

Bugüne kadar yapılmış olan çalışmalardan anne sütünün ramazan orucundan nasıl etkilendiğini tam olarak ortaya koymak mümkün olmamıştır. Hem çalışma sayısı azdır, hem de sonuçlar birbirinden farklıdır. Kimisinde anne sütü bileşenlerinin oruçlu dönemde anlamlı düzeyde düşük olduğu saptanmış, kimisinde ise oruçlu dönem ve ramazan sonrası oruç tutulmayan dönemde alınan anne sütü örneklerinde temel anne sütü bileşenleri açısından anlamlı fark olmadığı gösterilmiştir.³⁴

Gerek gebelik gerekse süt vermeyi etkileyen bireysel ve çevresel etmen sayısı oldukça fazladır. Annenin yaşı, beslenme durumu, psikolojik faktörler, sosyokültürel faktörler gibi pek çok etmen ayrıca araştırmaların standartlarının yetersiz olması çalışma sonuçlarının farklı çıkmasına sebep olabilmektedir.

Sonuç

Biz Müslümanlar sağlığımızı korumak için oruç tutmuyoruz ancak oruç tutarken de bize emanet olan beden ve ruh

33 bk. age.

34 bk. age.

sağlığımızı korumak için gerekli tedbirleri bilmek ve uygulamakla yükümlüyüz. Sağlığımızı koruyarak oruç tutmak için şu tavsiyeleri göz ardı etmemek uygun olacaktır; aşırı kalorili gıdalardan kaçınmak, tüm besin öğelerini dengeli olarak tüketmek, uygun egzersiz programları yapmak (ideali sabah veya iftardan 1 saat sonra), iftar ile imsak arasında yeterince su içmek, sahurü mümkün merteye atlamamak ve sahurü sahur vaktinde yapmak, bedenimizi aşırı yoracak faaliyetlerden kaçınmak, günde en az 6 saat uyumayı mümkün kılacak şekilde yatma zamanını öne çekmek ve mümkünse sahurden sonra uyumamaya gayret göstermektir.



Yaradan ile kul arasındaki sırlı ibadettir oruç. İbadet şehrinin kapısı cennetin reyyan kapısıdır ki, oruçla açılır. Çünkü oruçta riya yoktur, gösteriş imkân bulamaz. Hakk'ın rızası vardır. O rıza ki, Allah'ın rahmetini getirir .



VAROLUŞ VE DİRİLİŞ EKSENİNDE RAMAZAN VE ORUÇ

[ORUÇLA FITRATA DÖNÜŞ: İNSANIN KENDİLİK ARAYIŞI]

Prof. Dr. Bayram Ali ÇETİNKAYA
İstanbul Üniversitesi
İlahiyat Fakóltesi

Ayların Üç Güzeli

Doğu’da da Batı’da da farklı uygarlıklarda, çeşitli zaman çizelgeleri ortaya çıkmıştır. Hz. Ömer’in, hicretin olduğu yılı “takvim başlangıcı” kabul etmesiyle İslam medeniyetinin zaman çizelgesi de başlamıştır.

Kültür ve medeniyetimizde, bir yılı oluşturan aylar içerisinde, bazı ayların diğerlerinden farkı bulunmaktadır. Bu farkı Kur’an’da geçen “haram aylar” ifadesiyle görmek mümkündür:

“Doğrusu Allah’a göre ayların sayısı, Allah’ın gökleri ve yeri yaratığı günkü yazısına uygun olarak on ikidir; bunlardan dördü haram aylardır. İşte doğru olan hesap budur. O aylarda kendinize zulmetmeyin, müşrikler sizinle topyekûn savaştıkları gibi siz de onlarla topyekûn savaşın. Bilin ki Allah buyruklarına karşı gelmekten sakınanlarla beraberdir.”¹

Kan dökölmesi ve savaş yapılmasının yasak olduğu aylar, zilhicce, zilkade, muharrem ve recep ayları, Allah’ın kesin bir hükmü olarak Kur’an’da geçmektedir. Bu hükmün/ilkenin kaldırıldığını düşünenler de var ise de çoğu İslam hukukçusuna göre “haram aylar” bugün için de geçerlidir.

1 Tevbe, 9/36.



Kur'an'da doğrudan ismen zikredilmeyen “üç aylar” ise, ayların üç güzeldir. Kur'an, bu aylardan ikisinin kutsiyetini, on birin ayın sultanı ramazan ve “haram aylar” içerisinde bulunan sulh ve salahın ayı recep olarak belirtmektedir. Şaban ayı ise -bazıları sıhhat ve senedi tartışmalı olsa da- hadislerde zikri geçmektedir.

Üç güzel ay, içinde onları aydınlatacak dört kandilin şavkıyla daha güzel bir hâle gelmektedir. Ramazanın müjdecisi recep ayında, üç ayların kapısı Regaip Kandili bulunmaktadır. Recep ayının kandil(ler)i tek geceyi aydınlatmaz. İkinci mübarek bir kandili daha vardır. O da üç ayların kilidi, aşkın makam ve ikramlara yükselişin gerçekleştiği Miraç Kandili'dir.

Üç güzel ayın anahtarı ise Berat Kandili'dir. Berat Kandili, üç ayların tam ortasında bir terazi gibidir. Üç ayların ikincisi şaban ayının Berat Kandili, maddi ve manevi her şeyin tartıldığı bir denge gecesidir. Berat Kandili'nin anahtarı, her kurtuluş ve felah kapısını sonuna kadar açar.

Maddi ve manevi kirlilerden arınan ve ruh dinginliğine ulaşan mümin, temiz beden ve ruhuyla Kur'an'ın indiği güne, ramazan ayının “meçhulü” Kadir Gecesi'nde ulaşır ve o gecede Kur'an'la buluşur. “Meçhulde bereket vardır.” diyen arifler, ramazanın ruhaniyetine dikkat çekmektedirler.

İbadetler, zikirler, kıraatler, dualar, yakarışlar ve tesbihatlar, ayların üç güzelinde daha bir samimidir. Riya, kibir ve dalalet, bu aylarla bir araya gelmez. Nitekim ayların üç güzeli, muhasebe ve murakabenin yapıldığı doyumsuz zamanları bizlere yaşatır. Öz eleştiri, tövbe, istiğfar, “kendimizi denetleme ve değerlendirme” ayları ve geceleri, ruh ve bedeni tartan iman terazileridir. İnanç, üç ayları dinginleştiren bir mihenkittir. Hak ve batıl, zahir ve gaip bu ayların pusulasıyla bulunur. Tevhid pusulası, üç ayların ayarını bize gösterir.

Tövbe, istiğfar, pişmanlık, özüne dönme zamanları, seneyi oluşturan on iki ayın üçünde daha bir bereketlidir. Tilavet, sevgi ve tazim, tefekkürle bu aylarda buluşur.

Hülâsa, hakların sahipleriyle helallesiilen bu aylar; vefa, rahmet, şefkat, merhamet, ibadet, tefekkür ve yenilenme aylarıdır.

Ayların Şahı

Ayların şahı ramazan, bir anlamda pişme ve yanma ayıdır. Güneşin harareti, o kadar kızgındır ki ramazan da bunu temsil eder. Bu ay ki Hakk'ın narında ve nurunda yanarak, hamlıktan pişme ve kemale erme sürecini bize yaşatır. Tıpkı “kızgın yerde yalın ayak yürümek”le yanan abid, bu ateşle kalbe ruh taşır. Ramazan, narıyla günahları yakar, nuruyla gönüllere aşk doldurur.

Ramazan bir açıdan da “yağmur” demektir. Rahmet suyuyla yeryüzü nasıl ki kirinden ve pasından paklanır, işte ramazanla birlikte de yürekteki siyah noktalar, temizlenir, aklanır.

Ramazan varoluş ayıdır. Varoluş ve diriliş ayı ramazan, tezekkür zamanıdır. Arınma, temizlenme ve pişme şehir-i ramazanda gerçekleşir. Kulluk ve ibadet, ramazanın muhafızlarıdır. Kalam-ı Kadim'in indiği şehir-i ramazan, içinde “bin aydan daha hayırlı” Kadir Gecesi'ne ev sahipliği yapar.

Ramazanın tacı, oruçtur. Kalbin ve gönlün doyması, beden ve cismin hazdan mahrum kalmasıdır. Nefsi terbiye eden oruç, aynı zamanda ruhu da bedenden tahliye eder.

Nefsi terbiye eden ve ahlaki güzelleştirerek bedeni antan oruç; infakı ve karşılıksız vermekle malı ve serveti temizleyen fitre ve zekât, ramazanın gülleridir. İlahi âlemin kokusu ve Hakk'ın nefesi, bu kokuyu ruhlara üfler. Böylece beden/cisim temizlenir, zihin arınır, kalp dinginleşir, yakaza hâlindeki ruh, bişetini (dirilişini) gerçekleştirir.

Ramazanın sembolü ve işareti hilaldir. Hilalin bir ucunda erdem, diğer ucunda haz vardır. Hilal mükemmelliğin ifadesi olan tamlığa ve daire şekline kavuştuğunda erdem ve takvayla, hazları yok ederek ruhu yetkinliğe kavuşturur.

Şehr-i ramazanın iki güzeli, teravih ve itikaftır. Koruyucu zırh olan teravih, bedeni terbiye eder, gurur ve kibri başlardan alır, ayakların dibine Hüda'ya kulluğa ve secdeye yöneltir. Azgınlık ve ucup, toprakla buluşur, alın hakiki mabuduna kavuşur.

Ruh ve beden hakikat âlemine yolculuğa çıkar. Bu ilahi seyahat, itikafla gıdasını elde eder, güç kazanır, muhkem ve güvenli olur. İtikaf; kelam (söz), taam (yemek) ve menamin (uyku) denge kazanıp, hazzı ve nefsin azgın güçlerini yenmesidir.

Hasılı, şehr-i ramazan, tefekkür, teemmül ve tezekkür ayıdır. Beden ve ruh hakiki kurtuluşunu, inşa ve ihyasını bu ayda gerçekleştirir. Hakikat kapılarında melekler, delalet kapılarında şeytanlar beklemektedir. Meleklerin rehberliğinde ruhu seyahate çıkarmak, hakikat âlemine ulaşmanın en sağlam yoludur.

Bedene ve Ruha Hayat Veren İksir Oruç

Can ile tenin enfes bir terkibi olan insan, aynı zamanda varlık kafesinde ruh yolculuğuna seyrüsefer yapan bir seyyahıtır. Bu yolculuğun mesafesi ve zamanı, sefer adaylarının gönül enerjilerine ve kudretlerine bağlıdır. Beşeriyet kafilesinin temsilcilerinin ortak ibadetlerinden biridir, oruç. Güzellikleri ve zenginlikleri kendisine bir vakte kadar da olsa yasaklayan başka bir kulluk ifadesi var mıdır? Gerçek güzele vasıl olmak için vuslatın tayyaresidir, oruç. Görünen ve halk edilenlerin dünyasından görünmeyen âlemlere seyahattir, oruç.

Susuzluktan yarılan, parçalanan ve dağılan toprağın aksine oruç, kalbi ve gönlü besleyen ve bezeyen bir “kudret helvası”dır. Onun sahurunda “bildircin eti” yenilir. Gündüzünde ruhlar ve

gönüller varlık alanına geçerek, nefsin ve şehvetin azdırdığı ve kıskırttığı kulu, kendine, ruhuna ve nihayetinde terbiye edenine taşır. Habibini terbiye eden Rabb'i, gündüzün kudreti zayıflayan ama iradesi kavileşen sakini gibi onu gönül bahçesinde misafir eder. Bu misafirden çıkan zahirde kem, hakikatte misk nefesler, ötelere ötesinde mükâfatını ebedileştirecek hediyeleri kazanacaklar. Çorak ve nebattan azade sahraların rengini ve çehresini alan dil, bitmeyen sözleri söyleyen lisana dönüşecektir.

Rutubetten cilt değiştirmiş benizler, başka görünmeyen âlemlerin temsilcilerinin çehrelerini hatırlatır. Hâkimler hâkimine itaat edip de secde edenlerin yüz hatları, orucu hayat iksiri kabul edenlerde harmoni içindedir. Susuz ve nemsiz damaklara dayanan dil, zikri layık olan biri tezekkür etmekten müstağnidir. Zira, kalp ve yürek, dile bu tarif edilemeyen ve fehmedilemeyen ruhi haz ve zevki bırakmaz, terk etmez.

Zekâ ve beynin merkezi olan baş ve dünya gözleri, orucun hayâ ve edebiyetle perdelenir. Artık kir, pis, kem ve kerahet bu gözlere zayıf veremez. Gönül ve ruh gözleri hakikatler âlemine nazarlarını dikerler. Onların seyahatleri, yön ve menzil değiştirir. Artık madde denizinin sahte, sanal, aldatı ve ayartıcı ışıkları, kalp ve gönül gözlerine ayna olamaz, buhulanır ve sırlanır. Zahiri dünyaya perdelenen gözlerle aynı mekânların sakini olduğu farz edilen akıl, zihin ve beyin; maddenin ve hazzın tahriş, tahrik ve taciz kelepçelerinden halas olmanın (kurtulmanın) mutluluğuna uyanmış ve irkilmiş bir keskinliğe kavuşarak yaşarlar/tecrübe ederler.

İnsan ömrünün en verimli, bereketli ve uğurlu savm ayları, diğer ayları âdeta kendisine kıskandırır. Ezeli ve ebedi kelamın yer katına nüzul ettiği bu ay, sultanların sultanı gibi ayların da sultanıdır. Oruçlu ağızların seslendirdiği kadim kelam, var olan bütün mahlukatın "hayat ağacı" gibidir. Olmanın ve var olmanın

hazzını insana hatırlatan Kur'an, oruçlunun lisanında ve nefesinde, uyanışın ve dirilişin işaretleri ve simgeleri hâline kalp olur. Oruçlu gözler, oruçlu diller gibi kurumaz. Her türlü bed, çirkin ve tahammül edilemeyen sesin muhatabı kulaklar; orucun nefaset ve nezaketiyle tatlı ve güzel sadaların işitildiği mekânlar ve merkezler olur.

Oruçlu günlerin salatları bir başkadır. Namaz, kulluğu anlatan en nadide bir yalvarış ve yakarıştır. Salat, savm ile zamandaş olduğunda kulluğun zirvesine ulaşılır. Gönül ve ruh; açlığın, susuzluğun etkisiyle iradenin hâkimiyetine girer. Bu noktada ihtiras ve şehvetin kudretinden artık söz edilemez. Mutlak iradeye teslim olmuş kalp ve beyin, her türlü ayartmaların oyunundan kurtulur; keskin ve derin bir murakabe düzeyine vasil olur.

Bedeni taşıyan ve sırtlayan diğer organlar, oruçlunun vücudunun beslenmeyen bedenine takatsız bir şekilde ilave olurken, hâkimler hâkimine itaatin onurunu yaşarlar. Ayaklar, Yaradan'a eğilmekten daha fazla bir haz alır; kollar ise secdenin Hakk'a en yakın olmanın gururunu tadarlar. Ramazanın insanı ve toplumu ağırlaştıran atmosferi/havası, cemiyetin bütün fertlerini timar eder. Böylece rezaletlere yol açan kapılar kapanır, erdemlerin neşvünema bulması için fırsatlar hasıl olur. Şah damarından yakın olan Rahîm'in varlığı, tüm beden ve ruhu sarar, sarmalar. Nihayetinde hakikatler dünyasının misafiri olunur. Saadet ve imanın lezzeti, en nefis şekilde oruç zamanlarında tadılır. Oruçlu, ramazanın kendisine bahşettiği yetenek ve kabiliyetlerin farkına varıp ruh bilincine eriştiği zaman erdemli hayatın sabır dervişliğine nail olur. Asri zamanların, insanı mekanikleştiren aceleci ve nezaketsiz hâli, orucun verdiği ruh disipliniyle hayra dönüşür. Artık kınayan, buğzeden, hakaret eden mecalsiz kalır; buna muhatap olan kınanan, buğzedilen ve hakarete maruz kalan ve bunlara karşılık vermeyen ise, zafer kazanan pehlivanın tecrübe ettiklerini yaşar. Zulme ve tazyike karşı saim olduğunu

ilan eden ve karşılık vermeyen oruçlu, âdeta görünmeyen bir dokunulmazlık zırhıyla koruma altına girer, özgürlüğüne kavuşur.

Sabrın anahtarı olan orucun, en doyumsuz anları; sahur ve iftar anlarıdır. Sahur, nefis ve şeytanla mücadelede güç almanın ve donanımlı olmanın vaktidir. O an, duaların ve isteklerin hiçbir zaman reddedilmediği zamanlarla bir olunca, ruh yolculuğunun harikulade hâlleri yaşanır. Sahurun hitamında kadim kelimadan okunan Hak Teala'nın vahyi, yeni bir dirilişin habercisi olur. Güneşin insanın bedenini ısıtan ve ışıtan şavkıyla birlikte oruca başlamanın birinci merhalesi tamamlanır. Gün boyunca yapılan her iş, orucun inşa ve ihya ettiği/dirilttiği ruhla ziyadeleşir ve bereketlenir. Orucun ikinci önemli merasimi, iftardır. Şer merkezleri, güneşin şavkıyla aydınlanan gün boyunca oruçluya zarar ve ziyan veremez. İlahi kudretin emriyle bedeni beslenme kaynaklarından mahrum eden saim, ilk mükâfatını iftarla kazanır. Ebedî tatların ve hazların mekânı olan cennetler, oruçlunun ötelere ötesi hayatında ulaşacağı nimet ve lütuflara nail olunacağı merkezlere dönüşecektir.

Orucun ve oruçlunun şerefesi, teravihtir. Cemiyetle ve cemaatle zenginleşen kulluk ruhu, tek oturumda eda edilen çok rekâtlı namazla arınmanın zirvesini tecrübe eder. Artık oruç, onun için on bir ayda yaşananların bir murakabesi ve “check up”ıdır. Ruh ve gönlün terbiye, tezkiye ve kontrolü, ramazandaki orucun kudretli desteğiyle kemalat seviyesine vasil olur. O makam ve mertebede, insanın kendisi, varlığı ve çevresindekiler varlık âleminde yok olur; ancak var edenin varlığında dirilmenin ve dirilişin dayanılmaz hazzını ve hafifliğini yaşar/tecrübe eder.

Bedenin Ruhu Düşünmesi: Oruç

Oruç, bedeninin ruhu düşünmesidir. Düşünme derin ve etraflıca olduğunda tefekküre dönüşür. Oruçla, tefekkür eden beden

ve ruh, anlık olaylar karşısında etkilenmez, teenni ile hareket eder ve dinginlik hâlini korur.

İnsanlığın ortak ibadeti olan oruç, nice kavimler için terbiye edici bir işlev görmüştür. Ancak sürekli tutulan oruç, beden ve ruhu yaralar. Onun için oruç zamanla sayılıdır. Oruç hâlini daimî olarak yaşamak, ruhu aşırı yücelterek kontrol edilemeyen hâllerin yaşanmasına sebep olabilir.

Nefis, haz, dil ve kulak, oruçla terbiye edilir. Böylece kul, Yaradan'a yaklaşır. Halik, onun gören gözü, duyan kulağı, yürüyen ayağı olur. Kul, Hakk'ın ahlakıyla ahlaklanır. Kısacası hakimlerin dediği gibi, Hüda'ya benzemeye başlar.

Oruç, yakanıştır, yalvarmaktır, yakınlaşmaktır. Hasılı, insan için bir kefarettir. Oruçla ruh temizlenirken beden geçici olarak kurban edilir. Böylece ruhun yeniden dirilişi gerçekleşir.

Oruç, bir anlamda kölelikten kurtulmak, ruhu özgürleştirmek, yani azat etmektir. Dünyevi putlar, oruçla berhava olur, her şey hakikat âlemi için uğraş verir. Beden ve onun organları, Rahman için aç kalır, hüzünlenir; ruh ise, beslenir, canlanır ve aşk hâlini yaşar.

Vücut, oruçla diyet öder. Bu diyet en iyinin ve hayrın varlık kazanması için ilahi bir lütuftur. Hak için fedakârlıkta bulunmak, vermek; meşru olmayanı reddetmek oruçla varlık bulur.

Kötülükler ve şerler, oruçla hayırlara kalp olur. Oruç, kendini Rabb'ine adamaktır, kurban etmektir. Vahid'e adanmak, şirik ve tağutu reddetmektir.

Sağlık ve sıhhat, oruçla bedeni dengeli bir kimyaya kavuşturur. Mümin öldüğünde ise oruç başucunda; namaz ve zekât, yanında onu koruyan muhafızları olur. İlahi hitapta namaz ve zekât ikiz gibi yan yana durur. Bedenin zekâtı oruçtur.

Ramazan ayının süsü, oruçtur. Erdem ve takva zuhuratını oruçla gösterir. Haramlar oruçla izale olur. Faziletin ve helalin hoşluğu orucun dinginliğiyle aşka dönüşür. Bu muhabettullahtır. Allah'a âşık olmak, onun sevdiğini sevmek ve buğzettiğini sevmemekle gerçekleşir.

Yaradan ile kul arasındaki sırlı ibadettir oruç. İbadet şehrinin kapısı cennetin Reyyan kapısıdır ki oruçla açılır. Çünkü oruçta riya yoktur, gösteriş imkân bulamaz. Hakk'ın rızası vardır. O rıza ki, Allah'ın rahmetini getirir.

Dua, oruçla hayat bulur, gerçekleşir, makbüller âlemine ulaşır, kabule şayan olur. Şu hâlde oruçla yapılan dualar, arz edilen istekler, edilen temenniler, hayırla tamama ulaşır.

İffet oruçla bedeni gayrimeşruluktan korur. Vefa ve saflık, oruçla şeref kazanır. Sabır, oruçla tamama erer. Rıza ve rızık oruçla kemale ulaşır, bereketlenir.

Rahmet, mağfiret ve cehennem ateşinden korunmak ve kurtulmak, orucun bedende ve ruhta bıraktığı manevi lezzetle vaki olur.

Ruhun Uyanışı ve Kurtuluşu Sahur

Ramazan, bolluk ve bereketin arttığı ruhani aydır. Paylaşmak, bölüşmek ve üleşmek, şehri ramazanın ziyadelerindedir. İnfakın zirveye çıktığı ramazanın giriş kapısı sahurdur. Ruhun uyanışı sahurla başlar. Beden, kapılarını sahurdan sonra kapatır. Mana âlemi, sahur ve evveli teheccütle zuhur eder.

Sahur, oruca besmeledir. Söz ve vaat, sahurun vaktiyle sübut bulur. Hayâ ve vefa, ruhlar âleminde verdiği sözleri sahurda hatırlar. Bu emsalsiz vakitler, ruhaniyetin tecelli ettiği zamanlardır.

Dinginliğin ve sessizliğin hüküm sürdüğü sahurda, dünya ve ahiret birlikte yaşanır. Hayat, varlık ve var oluş bu bereketli

zamanlarda anlam kazanır. Dua ve yakanışın reddedilmediği bu anları yaşamak, “bir vadi dolusu altın”dan daha değerlidir.

Beden gıdasını, sahurla alır. Ancak beden aldığđ gıda ruhu da besler. Beden, cisim olmaktan çıkar. Saf ruha dönüşmeye başlar. Artık ruhun gıdası zikirdir, fikirdir, tefekkürdür.

Kelamın yerini sessizliğe bıraktığı sahur anları, Kelam-ı Kadim’in lezzetiyle uyanan ruhları kavileştirir. Zikirler, tesbihler, tövbeler, dualar, bu aşk ve muhabbet anlarını süsler, onlara yarenlik yapar. Dil çözülür, kalp açılır, ruh uyanır, akıl sınırlarına döner, zihin batıldan azade olur. Kuruluş ve kurtuluş, sahurla tecessüm etmeye başlar.

Sahurun iki salata vardır. Gece namazı teheccüt ve meleklere şahit olduğu sabah namazı, bu mübarek vakitlerin miraçlarıdır. Kul bu salatla, seherden sabaha çıkar, salaha ulaşır.

Sahur, bedeni terbiye etmenin başlangıcıdır. Sahur bir mürebbidir; vakti hesaplı ve iktisatlı kullanmayı öğretir.

Heva ve hevesten, nefsanî arzulardan kurtuluştur sahur. Sahur; benlik, gurur ve kibirden azade olmanın ahdidir.

Makam-ı mahmuda ulaşmanın yolu, gecenin ve sahurun miracı olan teheccütten geçer. Gece namazı, geçmişten geleceğe bütün salihlerin ve ariflerin ibadetidir. Günah, suç, ayıp ve kusur, bu namazla âbidi arındırır, hayata bağlar. Cebrail’in ifadesiyle “müminin şerefi/değeri teheccütle” sübut bulur.

Ruhun, kalbin ve aklın uyanışı, sahurla gerçekleşir. Sehere sahurla girilir.

Sahura kalkmak, rahmete talip olmaktır. Merhametin ilahi gölgesi, sahurda zuhur eder. Bu gölge ki, bütün iki cihanın kötülüklerinden ve zararlarından insanı korur, muhafaza eder.

Seher ve sahur vakitleri tövbe ve duanın zamanlarıdır. Az uyku, az yemek ve az konuşmak sahurla başlar.

Hasılı, sahur; rıza, sabır, hayır ve huzuru arayanların istikametidir. Sahur, gecenin en derin tatlı uykusuna karşılık, “Allah’ın sevdiği üç güzel sesi”, yani tövbe, zikir ve Kur’an’ı tercih etmektir.

Birinci Bayram İftar

Sahurla başlayan ramazan orucu, iftarla bayrama erişir. Bu iftar ki, kendisine ulaşıldığı zaman sevinç yaşanır. Bedenin zikri olan orucun ikinci sevinci, Rabb’ine kavuştuğu zaman ilahi mükâfat olarak gerçekleşecektir.

Günün sıkıntı ve yoğunluğunu beden ve zihin paylaşırlar. Ramazan günlerinde yaşanan zorluklar, iftarın ferahlatıcı bereketiyle kolaylaşır. Ferahlık ve mutluluk, hanelerin üzerine iftarla şemsiyesini açar. Bu öyle bir açılıştır ki, adeta cennet kapılarının üfürülen nefesin gücüyle bereketin zirvesine çıkar.

İftar, oruç tutan ve tutmayan herkes için refah getirici bir anıdır. Fakir fukara, garip guraba, zengin, zalim ve mazlum, güçlü ve zayıfa, hasılı herkese ruh taşır iftar. Bu sadece ağzın açılması ve bedenin gıdalanması değildir. Nefe(i)sler, bedenler, ruhlar, zihinler ve akıllar, iftarla var oluşu yaşarlar. İnananın da inananın da, dindar olanın da dindar olmayanın da iftarla yüzü güler, kalbi genişler, yüreği rahatlar.

Kalplerin yufka gibi inceldiği iftar anları, kulu dünyadan uzaklaştırır, adeta öte dünyanın sakinine dönüştürür. Açlık, susuzluk ve diğer bütün ihtiyaçlar/zevkler, iftara kadar iradenin yörüngesindedir. Bu kutlu irade ki insanı, meleki ruh sahibi yapar. Hayvani lezzetler, oruç ve iftarın manevi zevki karşısında yok olur. Tevhid, iftarla bedeni Yaradan’ın kulluğuna davet eder. Bu ilahi çağrı, helalin ve meşrunun davetidir.

Paylaştıkça çoğalan iftar sofraları, Hz. İbrahim'in (a.s.) gönül sofralarına dönüşür. Musa'yla Tih Çölü'nde yer sofralarını hatırlar iftar. Nuh'un gemisindeki aşure lezzeti, iftarla tadılır. Yusuf'un hapisanesindeki sofralardır iftar. Aynı zamanda onun sarayında yenilen helal tevhid lokmalarıdır.

İftar, Hira Mağarası'nda Hz. Peygamber'le tefekkür etmektir. Sevr'de iki aziz kişiden üçüncüsü olup onlarla ilahi sofradan lezzetlenmektir.

Firavun, Nemrud ve Karun'un zengin dünyevi sofralarının doyurmadığı nefisler, iftarla lezzetlerin en büyük zevkine ulaşır. Zalimlerin sofraları karşısında, Hz. Nebi'nin (s.a.s.) mütevazı hanelerindeki basit, sade sofraların tadı, iftarların ideal ziyafet görüntüleridir.

İftar eden de iftari veren de kârlıdır. Oruçluya iftar ettiren ecrin ve sevabın bereketiyle nurlanır. Hazreti Rezzak'ın lütfuyla şeref kazanır. Servet ve kesesi ziyadeleşir. Malı ve mülkü öyle artar ki kendisi de bunun hikmetini fahmedemez. Huzur ve mutluluk hanesinde ve ev halkında teccüm eder.

Acele etmek gerekir orucu açmak için. Sevgili Resulün emri, iftari geciktirmemek üzere mukayyettir. Vaktinin girmesiyle yapılan iftar, acele edildiğinde hayrın sübut bulması için bir vesiledir.

İftar, kardeşliktir, vermektir. Üstün olanların verdiği gibi, iftar meclislerinin sahipleri de fazilet ehliendir. Vermek, almaktan daima üstündür. Karşılık beklemeden, riya ve gösterişten uzak olarak infak etmek, iftarlarda daha bir güzeldir. İftar, aşların huşuyla yenilmesine imkân verir. Huşu, hayâ ve tefekkürle iftarların süsü hâline gelir.

İftar öncesi, kalp, gönül ve zihin toktur; tüm özelliklerini son sınırlarına kadar tebarüz ettirirler. Gönül kapıları, bedenlerini Allah için ruhlarına teslim edenlere açılır. Ruhu hapseden

beden, iftara kadar zincirlidir. İftar, hükümdar olan ruhun, kölesi hâline getirdiği bedene itaat ettirmesidir. Beden bir başka iftara kadar, isyan edemez, taşkınlık yapamaz. Ruh, onu öyle bir terbiye etmiştir ki, âlemlerin Rabb'inden aldığı feyz ve nurla nurlar nurunun aşkını iftara taşır.

Hurma ve su, iftann güzelleridir. İftar onlarla, nebevi seslenişe muhatap olur. Hurmanın tadı, Hz. Peygamber'i ve hikmetli sohbetlerini hatırlatır. Dolayısıyla iftar sofraları, peygamberle yapılan ziyafetlerdir. Tevhidin Resulü, iftar sofralarının başköşesinde tezekkür ve tesbihlerin işaretini verir. İftar tekbir ve tesbihtir. Şükürdür, aftır, mağfirettir.

Hasılı, birinci bayram iftar, ikinci ve büyük bayrama/iftara hazırlıktır, başlangıçtır.



*İnsan, orucun kendisine kazandırdığı ahlakla bedenini,
zihnini, gönlünü ve bütünüyle ruhunu Allah'ın rızasına
aykırı her şeyden korur.*



MANEVİ DÜNYAMIZIN İMARINDA RAMAZAN VE ORUÇ

*Doç. Dr. Esmâ SAYIN
Balıkesir Üniversitesi
İlahiyat Fakültesi*

1. Orucun Manevi ve Ahlaki Yönü

Orucun fıkhî yönünün yanında manevî bir yönü bulunur. Fıkhî (zahîrî) oruç, yetişkin bireyler için ramazan ayı boyunca tutulan oruçtur. “Ramazan boyunca tutulan oruçta insanlar, gün boyunca güneş batıncaya kadar yememek, içmemek ve cinsel ilişkiye girmemek zorundadırlar. Onlara normal hayat, güneşin doğuşundan batışına kadar yasaklanmıştır.

Manevî (bâtınî) oruç ise yalan söyleme, hırsızlık yapma, kibir gibi kötülüklerle meşgul olmama ve içimizdeki yaramaz çocuk olan egonun veya nefsin arzu ve isteklerden kendini koruma yönleriyle kendisini gösterir. Yani manevî başka bir deyişle bâtınî oruç, Allah’ın bir göz açıp kapamalık bir sürede bile sevgisini kaybetmekten korkan bir kişi için sınırları aşma korkusuna yol açan şeylerden kaçınmak veya onları kendisine yasaklamaktır.”¹

“Yani gerçek oruç, kişinin kalbini meşgul edecek, kendisini Allah’ı hatırlamaktan alıkoyacak şeran bakılması yasak olan her

1 Seyyed Hossein Nasr, *Islamic Spirituality*, Crossroad Publishing Company, New York, 1987, s. 118.

şeyden gözünü, kulağını, midesini ve bütün bedenini çekip korumasıdır.”²

Bütün bu açıklamalardan anlaşıldığı üzere namazın zahiri ve batini olmak üzere iki yönü olduğu gibi orucun da fıkhî ve manevî olmak üzere iki yönü bulunmaktadır. Namazın ve orucun fıkhî yönü, önemli olmakla beraber asıl amaç, onların manevî yönünü uygulamak ve yaşamaktır.

“Fıkhî ve manevî orucu yaşama gayretinde bulunan Müslümanlar, ramazan ayı boyunca cemaatler hâlinde özel ibadet şekilleri oluştururlar. Onlar, teravîh için camilere akın ederler; günlük ibadetlerini bile ihmal etme eğiliminde bulunan kimse-ler, bütün hayatları boyunca sözü edilen ibadetlerin faydasını hissetmek isterler.”³ Böylece Müslümanlar, hem bireysel hem toplumsal ibadetleri yerine getirme hususunda ciddi bir gayret gösterirler.

“Allah’ın seçkin kulları için hayat, bütünüyle bir oruç demektir. Bu nedenle ömürleri boyunca bu kimseler, Allah’tan uzaklaştıran bütün davranışlardan uzak kalmakta ve bütün bu davranışlardan sakınmaktadırlar. Allah dışındaki her şeyden uzak kalarak oruç tutan seçkin kişiler, orucu da Allah’ın muhabbetine erişinceye kadar devam ettirirler.”⁴

“Bununla beraber Allah Teala’nın seçkin (havas) kullarının orucu, şu altı organı korumakla gerçekleşir:

1. Gözü kısarak bakışta derinleşmemektir.

-
- 2 Mehmet Bayraktar, İslam İbadet Fenomenolojisi, Akçağ Yayınları, Ankara, 1987, s. 75.
 - 3 Muhammed Manazir Ahsan, *Social Life Under the Abbasids*, Longman Publishing, London, 1992, s. 275.
 - 4 İsmail Ankaravî, *Minhâcu'l-Fukârâ*, Rıza Efendi Matbaası, İstanbul, 1869, s. 169.

2. Kulağı haramı dinlemekten korumaktır. Kulağı, gûnahtan korumak ve kötü kişilerin sohbetine katılmamaktır.

3. Dili, kendisini ilgilendirmeyen konularla ilgilenmek hususunda korumak, söylendiğinde olumsuz olacak konuşma ve susmadan uzak kalmaktır.

4. Kalbi, Allah sevgisi ve korkusuyla doldurarak yaşanması yasaklanan duygulardan onu korumaktır.

5. Eli, harama uzanmaktan ve çirkinlikte bulunma hususunda korumaktır.

6. Ayağı da, emredilmediği veya teşvik edilmediği bir amaç uğrunda yürütmeyerek sadece hayır işleri için kullanmaktır.”⁵ Bu anlamda manevi açıdan bedeni, ruhu, gönlü ve zihni haramlardan korumak; bu hususta nefsin etkisini en az boyuta taşıyarak bütün organları korumak ve böylece nefsi (egoyu) terbiye etmek, orucun en önemli amacıdır.

2. Açlığın Terbiye ve Tedavi Edici Etkisi

Sufiler, açlığı kendileri için büyük bir ikram bilirler. Onlar, açlığı Allah’a yalvarmayla, manevi tecrübeyle ve ilahi aşkla özdeşleştirmişlerdir. Yahya b. Muaz’a göre, “Eğer açlık, çarşıda satılan bir şey olsa, ahireti dileyenlerin çarşıya çıktıklarında, ondan başka bir şey satın almamaları gerekir. Sehl b. Abdullah, acıkınca manen güçlenir; bir şeyler yiyince de manen zayıfladığını hisseder.”⁶

Açlık, gönlü Allah’a yaklaştırdığı ve mideyi dünya nimetlerinin peşinde koşmaktan kurtardığı için ahireti dileyenlerin en çok

5 Ebû Tâlib Mekki, *Kutû'l-Kulûb*, Mektebetü't-Dârü't-Türâs, Kâhire, 2001, c. 3, s. 245.

6 Serrâc Tûsi, *Lumâ fi Tarihi't-Tasavvufi'l-İslamiyyi*, Dâru'l-Kütübî'l-İlmiyyeti, Beyrût, 2001, s. 185.

isteyeceği nimettir. Açlık, Allah'ı dileyen müritler için Rab'lerine bir yöneliş; Allah'a tövbe edenler için Allah dışındaki her şeyden yine Yüce Allah'a dönme tecrübesidir. Aynı zamanda açlık, dünya nimetlerinden gönlünü ve zihnini özgürleştirenler için bir yaşam tarzı; ilmini yaşayan Allah âşıkları için ilahi aşkın kaynağıdır.

Orucun en büyük hediyesi, insanın ilahi isim ve sıfatları kavramasını sağlamasıdır. Bu kavrayışla insan, sadece ve gerçek anlamda Yüce Rabb'ine ihtiyacı olduğunu fark eder. Oruç, ilahi isim ve sıfatları oruç vesilesiyle kavrayan bir kişi için manevi bir ilaçtır.

3. Orucun Takvayı ve Şükrü Destekleyerek Tedavi Etmesi

Oruç, takva merdiveni ile insanı gerçek şükür seviyesine taşır. "Takvanın aslı, Allah'ın yasakladığı şeylerden uzaklaşmak ve ego dediğimiz nefis ile zıtlasmaktır. Bununla beraber şükür ise, nimeti vereni tanımak ve O'nun ikram ediciliğine inanmaktır."⁷ İnsan, oruç ile nimeti vereni tanıyıp O'nun ikramlarını hatırlayarak yasak olan şeylerden uzaklaşır ve nefsiyle zıtlaşır.

Oruçla şükrü ve takvayı aynı anda yaşayan bir kişi için oruç ibadeti, Yüce Allah'ı görerek nimetin nedenini insanlara bağlamaktan vaz geçmektir. "Nitekim Allah Teala, Meryem kıssasında; 'Ben Rahman olan Allah'a oruç adadım. Bugün hiçbir kimse ile konuşmam.'⁸ buyurmuştur. Bu manada aynı anda hem şükrü hem takvayı yaşayan kişi, sadece Rabb'i ile beraber olmanın derdini gönlünde taşır. İnsanları gönlünden çıkartınca nefisle zıtlasmak kolaylaşır.

7 Ebü Bekir Muhammed Kelâbâzî, *Taarruf li Mezhebi Ehli't-Tasavvuf*, Mektebetü'l-Külliyyâti'l-Ezheriyye, Kâhire, 1980, s. 117.

8 Meryem, 19/26.

Hucviri, ramazan haricinde oruç tutan ve tutmayan insanların tutumlarını olumlu bir şekilde şöyle yorumlamıştır: “Devamlı surette oruç tutan insanların da ramazanın haricinde oruç tutmayan insanları da görmüşümdür. Birinci grup, sevap kazanmak için; ikinci grup ise riyayı terk etmek için o şekilde hareket etmişlerdir.”⁹ Demek ki sürekli oruç tutanlar, sevap niyetiyle; sürekli oruç tutmayanlar ise, bu fiilleriyle riyaya kapılmamak için böyle davranmışlardır. İki grubunda, niyeti güzeldir ve orucun amacına uygundur.

4. Orucun Az Yeme İçme ve Az Uyuma Davranışını (Riyazeti) Destekleyerek Tedavi Etmesi

Gönlün ve zihnin günaha kaymaması için oruç, riyazet eğitimidir. “Riyazet ise, sözlükte yabani ve vahşi olan bir atı eğitmek anlamına gelir. Diğer bir anlamıyla riyazet; nefsi kırmak, terbiye etmek ve ezmek anlamlarına gelir. Riyazet, nefsi tıpkı toprak gibi mütevazı hâle getirmektir.”¹⁰

Bu noktada oruç, riyazet eğitimi olarak nefsi toprak gibi mütevazı hâle getirerek onun acı çekmesine engel olan bir kalkan olmaktadır. Oruç, nefsi vahşi bir hayvanı terbiye edersene terbiye eder. “Terbiye edilmiş nefis sayesinde kişi, içindeki olumlu yönü ortaya çıkarır; kalp gözü, açılır ve basiret gözlüğü ile olaylara bakmaya başlar. İlahi sırlar da bu şekilde o kişiye aralanmaya başlar.”¹¹ Oruç, nefsi muhabbet ve şefkat merkezli bir kullukla Rabb'ine ve bütün ibadetlere bağlar.

9 Ali b. Osman Hucviri, *Keşfü'l-Mahcûb*, (thk. Mahmûd Âbidi), İntişârât-ı Sâdâ ve Simâ, Tahrân, 1384, hş. 2006, s. 461.

10 İsmail Ankaravî, *Minhâcu'l-Fukârâ*, Rıza Efendi Matbaası, İstanbul, 1869, s. 232.

11 Muhammed Ali Yıldız, *Osmanlı'nın Bilgeleri Akşemseddin -8-*, İlke Yayınevi, İstanbul, 2017, s. 87.

Orucu besleyen riyazet, tasavvufta kişinin nefsinin ve bedeninin arzularını terk ederek veya en aza indirerek ibadette meşgul olması demektir. “Mücadele ise; gayret sarf etmek ve dövüşmek demektir. Şüphesiz buradaki düşman da, nefsanî ve şeytanî kuvvetlerdir. Bu bağlamda açlık, Allah’ı sevenlerin besinidir.”¹²

Oruç, olumsuz duygu-düşüncelerin kaynağı olan nefisle (egoyla) mücadele etmeyi ve riyazeti besleyerek nefsin eksiklerini en aza indirir. Oruç, nefsi terbiye ederek onun isteklerini en aza indirme anlamına gelir. Bütün bu yönleriyle oruç, mücadele ve riyazeti harekete geçirir, onları uygulanan bir disiplin haline getirir. “Mücadele ve riyazetin gerçeği, onun bir insan için güçlü bir eğitim metodu, olmasıdır. Bu durum, koruyucu tıba benzer. Bu anlamda koruyucu tıp, hastalığa yakalanmadan önce insanı hastalıktan korur.”¹³

Nefsin isteklerini en aza indirerek onunla mücadele etme metodu, orucun kullandığı bir terbiye metodudur. Sebze ve meyve yiyerek yağ ve karbonhidrattan uzak durmak ve diyet yapmak, nasıl beden sağlığını korumak için bir metod ise, nefsin isteklerine aykırı davranmak da ve onun isteklerine en aza indirmek de, ruh sağlığını korumak için bir metottur.

“Oruç, sürekli tutulsa da; ona ara verilse de çok değerlidir. Bu nedenle oruçlu insan, kendisini öldürecek tarzda bir oruç tutmaz. Çünkü Allah, orucu nefsi tamamen yok edecek tarzda değil; onu terbiye edecek tarzda emretmiştir.”¹⁴

12 Mustafa Kara, *Tasavvuf ve Tarikatlar Tarihi*, Dergâh Yayınları, İstanbul, 1999, s. 53.

13 Abdü'l-Bâri Nedvî, *Tasavvuf ve Hayat*, (çev. Mustafa Ateş), İrfan Yayınları, İstanbul, 1974, s. 132.

14 Muhammed bin Ali Muhiddîn İbn Arabî, *el-Fütûhatu'l-Mekkiyye fi Ma'rifeti'l-Esrârü'l-Mâlikiyye ve'l-Mülkiyye*, Dâru İhyâ et-Turâs el-Arabî, Beyrût, 1998, s. 128.

Aksine oruç, nefse karşı gelerek onun isteklerini en aza indirmek ve böylece nefsi terbiye etmektir. Zaten nefsi öldürmek, insanın kendisini neredeyse öldürmesidir. Bunun aksine nefsi terbiye etmek, insanın içindeki yaramaz çocuk gibi hareket eden nefsini terbiye etmesidir.

5. Orucun Tüketim Çılgınlığını Bitirerek (Zühd) Tedavi Etmesi

Midesinin ve bütün dünya nimetlerinin kölesi olmaktan kurtulan bir kişi için oruç, dünya nimetlerine karşı isteksiz bir duruşu temsil eder. Hiç şüphesiz zahidin karnı, dünyaya toktur. Sühreverdî bu konuda şöyle der: “Dünya, senin karnındır; karnın hakkında ne kadar zühd sahibi olup tok isen, dünyaya karşı da o kadar tok olursun.”¹⁵ İnsan, dünya nimetlerini çok severse karnını onlarla doldurur; ancak o dünya nimetlerini sevmezse karnı küçülür; onun gönlü, Allah sevgisiyle büyür.

Midesi küçülen ve acıkan ama aynı oranda Rabb'ine yönelik açlığı da artan bir kişi için oruç, ilahi aşka açıktır. Zaten oruçlu insan, ilahi aşka aç olan insandır. Bu nedenle açlık, bedenini hoşuna gitmese de ruhu besleyen, nefsi temizleyen ve kişinin dikkatini Allah'a yönlendiren bir öneme sahiptir. “Yani açlık, beden için bazen sıkıntı verici olsa da o, kalp için nur ve ruh için şifadır.”¹⁶

Sufiler, yemeden içmeden kendilerini alıkoydukları gibi organlarını da günahlardan alıkoymuşlardır. “Bu bağlamda akıllı kimselerin uykuları da yemeleri de ne kadar güzeldir. Onlar,

15 Ebû Hafs Sühreverdî, *Avârifü'l-Maarif*, Dâru'l-Kitâbi'l-Arabiyyi, Beyrût, 1966, s. 329.

16 Hucvirî, *age.*, s. 476.

ahmakların bilinçsizce geceyi ayakta geçirmelerini ve gündüzleri aç kalma sayılacak oruçlarını nasıl ayıplamasınlar.”¹⁷

Anlaşıldığı üzere mutasavvıfların oruçtaki en büyük amaçları, hem bedeni hem de ruh, gönül ve zihni kontrol altına almaktır. Onların oruç tutmadaki ana hedefleri, bütün organlarını haramlardan korumaları; gönüllerini de dünya derdine düşmekten korumalarıdır.

6. Orucun Kalp Güzelliği ve Duygu Kontrolünü Sağlayarak (Murakabe) Tedavi Etmesi

Hem fizyolojik güdülerini, hem de duygularını ve heveslerini kontrol altında tutan kişi için oruç, insanı huzura doğru taşır. “Oruç, insanı kalbindeki duyguları kontrol etme sistemi olan murakabeye yönlendirir. Bu anlamda oruç, kalpteki duyguları kontrol ettiği süreç, gerçek oruçtur.

Zaten duyguların merkezi olan kalbi kontrol etmek, davranışları ve fiilleri kontrol etmeye kişiyi yönlendirir. Çünkü kalbin murakebe ile kontrol altına alınması, onun olumsuz düşüncelerle olan ilgisini ve kötülüklerle olan bağlantısını keser. “Bu anlamda murakebe, Yüce Allah’ın insanın kalbine bakmakta ve onu kontrol etmekte olduğunu düşünerek kalbine gelen her türlü düşünceden kalbini korumasıdır.”¹⁸

İnsan, orucun kendisine kazandırdığı ahlakla bedenini, zihnini, gönlünü ve bütünüyle ruhunu Allah’ın rızasına aykırı her şeyden korur. Böylece insan, Allah’ın kendi kalbine bakmakta ve onu kontrol etmekte olduğu düşüncesiyle kalbinin ve ruhunun korunmasını oruç ibadeti vasıtasıyla sağlar. Bu manada oruç

17 Sühreverdî, *age.*, s. 337.

18 Hasan Kamil Yılmaz, *Anahatlarıyla Tasavvuf ve Tarikatlar*, Ensar Neşriyat, İstanbul, 2002, s. 165.

ibadeti, murakabeyi kolaylaştırır ve kişinin murakabeyi yaşaması için ona yeni metotlar sunar.

Hem bedenini hem de manevi açlığını oruçla terbiye eden bir kişi için oruç, insanın midesini terbiye edip gönlünü harekete geçirir.

Oruç ibadeti, nefsi terbiye etmesinin yanında ahlakı güzelleştirir ve şahsiyeti geliştirir. Oruç ibadetinin, şahsiyeti olumlu yönde etkilediği anketlerle ortaya konulmuştur. “Orucun şahsiyeti etkileyip etkilemediği hususunda ankete katılanların %75,5’i, oruç tutmanın şahsiyeti geliştirdiğini belirtmiştir. Bu açıklamalardan çıkan sonuç, oruç ibadeti ile şahsiyetin olgunlaşması arasında olumlu bir ilişki bulunduğu.”¹⁹

7. Orucun Hayâ Duygusu ve Helal Kazanca Yönlendirerek Tedavi Etmesi

Oruç vasıtasıyla bedenî lezzetlerden sınırlanarak manevi lezzetlere yönelen insan için haram lokma ve sınırsız isteklerden kaçınılması gereken durumlardır. Zaten Eşrefoğlu’na göre ömrünü bunlarla geçirmek, imandan uzak ölmeye sebeptir. O, bu durumu şöyle ifade eder:

“Ey değerli kişi, şehvet ve yeme düşkünü olmak, imansız ölmeye sebeptir. Bu anlamda Veysel Karanî de karnı acıksa, Yüce Rabb’ine yalvararak: ‘İlahî, sana sığınırım karnın aç gözülülüğünden.’ demiştir ve o, hemen abdest alıp namaza durmuştur. Böylece Allah Teala, ona tahmin etmediği yerden rızkını ikram etmiştir.”²⁰

Haram lokma ve sınırsız arzu, imanı zayıflatan ve ibadetin manevi zevkini ortadan kaldıran bir felakettir. Bu felakete, ancak

19 Veysel Uysal, *Psiko-Sosyal Açından Oruç*, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, Ankara, 1994, s. 121.

20 Eşrefoğlu Rumî, *Müzekki’n-Nüfus*, Şirket-i Sehafiye Matbaası, İstanbul, 1318, s. 64.

oruçla karşı konulabilir. Bu bağlamda oruç, kişiyi helal lokmaya ve utanma duygusu denen hayâya yönlendirir.

Helal lokma ve iffete özenen bir kişi için oruç, Allah'ın isim ve sıfatlarına yönelik yapılan işlere insanı yönlendirir. "Böylece onun özü, Yüce Allah'ın rızası için fiziksel zorluğa dayanmadır. Burada geçerli olan ilke şudur ki insan, birini aşım derecede sevdiği zaman, kendi rahatı ve iyiliği ile az ilgilenir ve buna pek önem vermez. Allah Teala, bu tür hal ve hareketlerden memnun olacak ve insanın fiziksel sıkıntıya katlanması O'nun tarafından görülecektir."²¹

8. Orucun Kulluk ve Hürriyet Bilincini Sağlayarak Tedavi Etmesi

Oruç, insan olmanın gereği yapılması zorunlu olan sıradan işlerden insanı özgürleştirir. CİLİ, bu durumu şöyle ifade eder: "Yüce Allah'a kul olan insana gerekli olan şudur ki, oruca devam etsin."²² İnsan, dünya sarayında yaşarken oruç ile dünyevi fillerin etkilerinden kurtulursa, ilahi isim ve sıfatları yaşayarak Rabb'ini fark eder.

Anlaşıldığı üzere oruç, insanın melekleşme provasıdır, hatta hakkını verebilirse, meleklerden üstün olma başarısıdır. "İnsan, oruç tutarken beden atına binmiş bir süvari olur. Gemler, insanın elindedir; isterse nefis atını durdurur; isterse nefis atını şaha kaldırır. Nefis atı, kişiye değil; kişi, nefis atına hâkimdir."²³ Bu hâkimiyet, kişinin kendisine olan saygısını artırır ve ona önemli bir irade gücü verir.

21 Şah Veliyyullah Dihlevî, *Huccetullâhi'l-Baliğa*, Dâru İhyâi'l-Ulûm, Beyrût, 1990, s. 230.

22 Abdülkerim b. İbrahim CİLİ, *el-İnsanü'l-Kâmil*, Dâru'l-Kütübü'l-İlmiyyeti, Beyrût, 1997, s. 268.

23 Ümit Meriç, *İçimdeki Cennete Yolculuk*, Etkileşim Yayınları, İstanbul, 2007, s. 144.

Manevi kaynaklı hastalık durumuna getirmeden terbiye eden oruç, sadece yaratılıştan gelen fizyolojik güdüleri kontrol altında tutmaya özen göstermez. “Aynı zamanda düşmanlık, mülk edinme ve nefsin çeşitli hevesleri gibi manevi güdülere de hâkim olmaya özen gösterir.”²⁴ Bu hususta oruç, insanın hem fizyolojik güdülerini hem de duygularını ve heveslerini kontrol altında tutmasını sağlar.

9. Orucun Nefisle Mücadele Etmeyi (Mücadele) ve Nefse Muhalefeti Sağlayarak Tedavi Etmesi

İnsanın sınırsız arzusu kınıldıkça, en yüksek mertebelere yükselir ve meleklerin ufkuna açılır. Oruç vasıtasıyla meleki gücü, hayvani gücün üstüne çıkaran bir kişi için oruç, ruh sağlığı ve kalp temizliği yönünden son derece önemlidir. “İnsanda iyilik duygularıyla kötülük duyguları birbirleriyle çarpışma halindedir. Beden güçlenip ruha hâkim olunca, olumsuz arzular ve kötü duygular, güçlü duruma geçer.

Ruh güçlenip bedene hâkim duruma geçince de yüce ve iyi duygular, güçlü duruma geçer. Az yemek, az uyumak ve az konuşmak, bedeni daha zayıf ama ruhu, daha güçlü bir hale getirir.”²⁵ Oruç, ruh-beden, melek-şeytan mücadelesinde akıl ve irade sahibi olan insanın ağırlığını ruh ve melekten yana koyması anlamına gelir.

24 Muhammed Osman Necati, *Hadis ve Psikoloji*, (çev. Mustafa Işık), Fecr Yayınları, Ankara, 2002, s. 291.

25 Süleyman Uludağ, *İnsan ve Tasavvuf*, Mavi Yayıncılık, İstanbul, 2001, s. 87.



Oruç başta Allah'a karşı olmak üzere bireyin kendisine, yakın çevresine, diğer insanlara hatta canlı cansız bütün yaratılmışlara karşı sorumluluk hislerini canlandırmaktadır.



ORUCUN İNSAN PSİKOLOJİSİNE YANSIMALARINA GENEL BİR BAKIŞ

Doç. Dr. Mebrure DOĞAN
Afyon Kocatepe Üniversitesi
İslami İlimler Fakültesi

Giriş

Oruç kelimesi oruç tutmak anlamındaki Farsça “rûze”¹ kelimesinin Türkçeleşmesiyle oluşmuş olup² Türkçede “Allah’a ibadet amacıyla yeme içme vb. şeylerden belli bir süre kendini alıkoyma” anlamına gelir.³ Arapçada ise oruç için yemek yeme, konuşma veya yürüme türünden bir fiili yapmaktan kendini tutmak, geride durmak anlamında “savm” ve “sıyam” kelimeleri kullanılır.⁴ Değişik biçimlerde hemen her dinde bulunan oruç, evrensel bir ibadettir.⁵

İslam dininde ramazan oruç ayıdır ve Müslümanlar bu ayın tamamını oruçlu geçirmekle yükümlüdürler.⁶ Ancak ramazan

- 1 Mehmet Kanar, *Farsça-Türkçe Sözlük*, (İstanbul: Say Yayınları, 2013), 796.
- 2 Türk Dil Kurumu, *Türkçe Sözlük*, (Ankara: Türk Tarih Kurumu Basım Evi, 1988), 1119.
- 3 TDK, *Türkçe Sözlük*, 1119.
- 4 Ragıp El-İsfahani, *Müfredat* (çev. Yusuf Türker), (İstanbul: Pınar Yayınları, 2012), 886.
- 5 Ali İhsan Yitik, “Oruç”, *DİA*, c. 33, s. 414-416; Shahzad Iqbal Sham, “Oruca Yeni Bir Bakış: Modern Bir Sosyal Düzen İnşasında Ruhun ve Bedenin Onarımı İçin Etkili Bir Yöntem”, *Ramazan ve Oruç* içinde ss. 647-659, ed. Berat Açıl - Fahrettin Altun- Serhat Aslaner - Mustafa Demiray- Halis Kaya (İstanbul: Belikan Basım,2015), 656.
- 6 bkz. Bakara, 2/183-185.



aynı zamanda Allah'a kulluğun farklı biçimlerinin daha sık yerine getirildiği özel bir zamandır. Ramazanda oruçla birlikte adeta manevi arınmanın diğer araçları da devreye girmektedir. Kur'an'ın indirildiği ay olduğu için Müslümanlar bu ayda Kur'an'ı okuma ve anlama gayretlerini artırırlar. Bu ayda zekât, sadaka gibi mali ibadetlerin ifasında artış görülür. Oruçla birlikte yeme içme dışında dünya ile bir süreliğine bağların kesildiği itikâf ibadeti ve teravih namazı bu aya mahsustur. Dolayısıyla oruç gibi manevi onarım ve yenilenme için bulunmaz fırsatlar sunan bir ibadete diğer ibadetler de eşlik ettiğinde bu ay manevi eğitim, arınma ve olgunlaşma zamanına dönüşür.

İbadetler Allah'a bağlılığı ve inancı simgeleyen davranışlardır.⁷ Allah bilincini bireyin şuurunda aktif hâle getiren⁸ ibadetler, aynı zamanda dinî bağlılığı da güçlendirirler. Tüm ibadetlerde olduğu gibi oruçta da esas olan Allah'la iletişimidir. Oruç, sırf bedeni bir riyazet anlamı taşımamaktadır. Oruç tutan Müslüman bu ibadet vasıtasıyla Allah'a bağlılığını yinelemekte O'na olan sadakatini ortaya koymaktadır. Ayrıca orucun farz kılındığı ayette de belirtildiği üzere bu ibadetin nihai gayesi takvaya erişmektir.⁹ Bu bağlamda Akseki orucu takvaya giden yolda manevi gelişimi hızlandıracak manevi bir savaş olarak nitelendirmektedir. Bu savaşta orucun nefsi terbiye ettiğini, insanın duyuş, sezgi ve anlayış ufuklarını genişlettiğini ifade ederek birey üzerindeki etkilerine değinen Akseki, insanların arasındaki kardeşlik, sevgi ve saygı, şefkat, merhamet, muavenet bağlarını sağlamlaştırdığını ve dertlerini paylaşmalarına imkân verdiğini belirterek sosyal

7 Hayati Hökeleklî, *Din Psikolojisi* (Ankara: TDV Yayınları, 1998), 233.

8 Faruk Karaca, *Din Psikolojisi* (Trabzon: Eser Ofset, 2017), 145.

9 "Ey iman edenler! Oruç sizden önce gelip geçmiş ümmetlere farz kılındığı gibi size de farz kılındı. Umulur ki korunursunuz." (Bakara, 2/183)

etkilerine dikkat çekmektedir.¹⁰ Oruç ibadeti böylece takvaya yönelen bireyin dinî/ahlaki gelişimine katkı sağlamaktadır.¹¹

Orucun İnsan Psikolojisine Etkileri

Oruç ibadeti hem fiziksel hem de psikolojik faydaları kabul edilen bir ibadettir. Yapılan araştırmalar orucun tıbbi faydalarını açık bir şekilde ortaya koymaktadır.¹² Ancak bu ibadetin asıl hedefi insanın psikolojik boyutuna yöneliktir. Oruç, bireyin olumsuz özelliklerini terk etmesinde, olumlu özellikleri kazanmasında ve geliştirmesinde güçlü bir etkiye sahiptir. Dindarlığın kişilikle etkileşim yoluyla bireyin kişiliğini şekillendirmesinde olduğu gibi oruç da kişiliği etkileyerek dinin talep ettiği ideal kişilik modeline bireyi adım adım yaklaştırmaktadır. Oruç, salt bir perhiz olmayıp davranış kontrolünü gerektirdiğinden bu ibadet vasıtasıyla bireyin kendisini ilahi hedeflerle uyumlu hale getirmeye çalışması ayrıca önem taşımaktadır. Ancak manevi tekâmül olarak isimlendirilebilecek bu dönüşümün gerçekleşebilmesi için ibadetteki şekil/mana ilişkisinin anlaşılmalı olması ve ibadetin içselleştirilmiş olması gereklidir.¹³

Oruç ibadetinin bireyin dinî/manevi gelişimine etkisini artıran faktörlerden biri de zamandır. Hem ramazan ayının oruca mahsus oluşu hem de mevsime ve coğrafi bölgeye göre değişkenlik göstermekle birlikte orucun gün boyu sürmesi, bireyin uzunca bir süre bedenlen ve zihnen Allah'ın huzurunda olma

-
- 10 Ahmet Hamdi Akseki, "Ramazan ve Oruç", *Diyanet İşleri Başkanlığı Dergisi*, 2/1-2 (1963), 4.
 - 11 Veysel Uysal, *Psiko-sosyal Açından Oruç*, (Ankara: TDV Yayınları, 1994), 153.
 - 12 Nurten Kımtır, *Oruç ve Mutluluk* (Bursa: Emin Yayınları, 2017), 52.
 - 13 Hökelekli, *Din Psikolojisi*, 243; İbrahim Kafı Dönmez, "Oruç", *DİA*, c. 33, s. 417; Hüseyin Peker, *Din Psikolojisi* (Samsun: Aksiseda Matbaası, 2000), 116; Seyfettin Yazıcı, *Ramazan ve Oruç* (Ankara: DİB Yayınları, 2000), 26.

bilinciyle teyakkuz hâlinde olmasını sağlamaktadır.¹⁴ Bu dikkat bir yandan Allah'la ilişki içinde olma bilincini şuurda aktif hâle getirirken diğer yandan bireyin kendisine dönerek öz-değerlendirme yapmasına imkân vermektedir. Zira ibadet hali bireyin ruhunda dinî bir atmosferi canlandırmakta, düşünce ve duyguların hassasiyetiyle ruh kıvama gelmekte, bu hallerin tekrar tekrar yaşanması dinî şuurun kökleşmesiyle sonuçlanmaktadır.¹⁵ Böylece oruç ve ramazanın yarattığı manevi atmosfer, hem bireyin olumsuz davranışlarıyla ilgili farkındalık düzeyini artırarak onları terk etme iradesini oluşturmakta hem de ruhun incelenmesi erdemli davranışları artırmaktadır. Orucu üstün insanların davetlisi olduğu tabiatüstü gök sofrasına benzeten Karakoç, “Samanyolunda ziyafet” adını verdiği orucun bu özelliğine şu sözlerle dikkat çekmektedir: “Oruç öyle bir ruh kalıbıdır ki her gün ortalığın ilk ağardığı vakitten ilk karardığı vakte kadar içimizi oraya yerleştiririz. Orada ruh biçim alacak, bir öz kazanacak billurlaşacak, yıkanacak ve canlanacaktır. Bir ay sonunda yepyeni ve taptaze bir insan yüreği, ruhu ve vücudu olacaktır.”¹⁶ Mevlana da bir şiirinde “Yaşayış göğüne miraç etmek istiyorsan bil ki oruç senin meydandaki Arap atındır. Oruç can gözünün açılması için bedenleri kör eder.” sözleriyle orucun dinî/manevi gelişimdeki kritik önemini vurgulamaktadır.¹⁷

14 Veysel Uysal, “Kentsel Hayatta Dindarlık ve Oruç ibadetinin Bireysel-Toplumsal Yansımaları”, *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 32 (2007), 20.

15 Hökekleli, *Din Psikolojisi*, 242.

16 Sezai Karakoç, *Samanyolunda Ziyafet- Oruç Yazıları* (İstanbul: Diriliş Yayınları, 2017), 10-11.

17 Müjgan Cumbur, “Mevlana ve Oruç Ayı”, *I. Milletlerarası Mevlana Kongresi Tebliğler Kitabı* (Konya: Selçuk Üniversitesi Yayınevi, 1988), 135.

Oruç ve Sabır

Oruç ibadeti ile ilişkisi en güçlü olan erdem sabırdır. Oruç sabrı güçlendiren bir dinî pratiktir. İhtiyaçları karşılama yönünde dürtülerinin baskısına rağmen oruçlu bireyin hayatın rutinlerini belli bir süreye kadar erteleyebilmesi ve bunu başarması sabırla ilişkilidir.¹⁸ Sabır, hayatın zorlukları karşısında şikâyet etmeksizin gönüllü bir şekilde dayanma, direnme, göğüs germe ve sonucu bekleme eğilimi olup duygusal, bilişsel, davranışsal boyutlarda yaşanan aktif, çözümleyici psikolojik bir süreçtir.¹⁹ Sabır, güçlü ve gelişmiş kişiliğin özelliklerinden biridir. Ayrıca sabır hem dinî/manevi hayatta hem de seküler hayatta başarı için gerekli bir güçtür. Oruç sabrı geliştirmek suretiyle kişiliği güçlendirirken aynı zamanda hayatın zorluklarına karşı bireyin psikolojik dayanıklılığını artırmaktadır.²⁰ Diğer taraftan araştırmalar, sabır ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir.²¹ Dolayısıyla orucun sabrı geliştirmek suretiyle bireyin psikolojik iyi oluş düzeyini artırdığı söylenebilir.

Oruç ve Öz Denetim

Oruç ibadetinin birey üzerindeki belirgin psikolojik etkilerinden biri de öz denetim becerisine yöneliktir. Sabır özelliğinin bir bileşeni olan öz denetim,²² insanın davranışlarını anlamlı bir takım kural ve ölçütler doğrultusunda belirli bir kalıba sokan psikolojik bir kapasite olarak tanımlanmaktadır. Ancak bu

18 Kimter, *Oruç ve Mutluluk*, 74.

19 Mebrure Doğan, *Sabır Psikolojisi- Pozitif Psikoloji Bağlamında Bir Araştırma*, (İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2016), 58.

20 Doğan, *Sabır Psikolojisi*, 413.

21 Mebrure Doğan, "Karakter Gücü Olarak Sabır ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi" *The Journal of Happiness & Well-Being* 5/1, 143-146.

22 Doğan, "Karakter Gücü Olarak Sabır ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi", 136.

kapasite sınırsız olmayıp desteklenmeye ihtiyaç duymaktadır. Din olgusu burada öz denetim kapasitesini desteklemek suretiyle erdemli davranışların artırılmasına etki eden bir güç olarak görülmektedir.²³ Bu bağlamda dinlerin farklı biçim ve formlardaki ibadet ve ritüellerinin bu fonksiyonu icra ettikleri söylenebilir. İbadetlerin yerine getirilmeleri öz denetim gerektirdiği gibi düzenli bir şekilde sürdürülmeleri de öz denetimi geliştirici etki yapmaktadır. Ramazan boyunca ibadet amacıyla gün boyu bedensel ihtiyaçlarını erteleyebilen bireyler aynı zamanda öz denetim becerilerini geliştirmektedirler. Böylece gelişen ve güçlenen öz denetim dinî hayat açısından iki yönlü fonksiyon icra etmektedir: Birincisi günaha sevk eden cezbedici durumlara ve kötülöklere karşı direnç kazandırması,²⁴ ikincisi ise yerine getirilmesi gereken dinî sorumluluklar ve ahlaki ödevler konusunda güçlü bir motivasyon sağlamasıdır.

Öz denetimle ilgili araştırmalar sonucunda geliştirilen “dayanıklılık modeli”ne göre öz denetim mekanizması kullanıldığında ve birey herhangi bir dürtü veya isteğini bastırabildiğinde güç kaynağında azalma olabilmektedir. Modelde bu azalma geçici olarak yorgun düşmüş bir kasın durumuna benzetilmektedir. Yorgun düşen kas çalışma açısından performans düşüklüğü gösterse de bazı pratiklerle belli bir zaman sonra eski performansına kavuşabilmektedir. Yapılan araştırmalar öz denetim becerisinin düzenli uygulamalar aracılığıyla geliştirilebileceğini ve dayanıklılığının artırılabilirliğini göstermiştir.²⁵ Buna göre ramazan

23 Anne L. Geyer, Roy F. Baumeister, “Din, Ahlak ve Öz- Denetim: Değerler, Erdemler ve Kötü Alışkanlıklar”, (Çev. Metin Güven), *Din ve Maneviyat Psikolojisi- Yeni Yaklaşımlar ve Uygulama Alanları* içinde s. 241-291. (Ankara: Phoenix Yayınları, 2013), 242.

24 Geyer, Baumeister, “Din, Ahlak ve Öz- Denetim: Değerler, Erdemler ve Kötü Alışkanlıklar”, 243.

25 Roy F. Baumeister and Julie J. Exline, “Virtue, Personality, and Social Relations: Self-control as the Moral Muscle”, *Journal of Personality* 67/6 (1999),

boyunca düzenli bir şekilde yerine getirilen orucun öz denetimin dayanıklılığını artırmada etkili bir ibadet olduğu söylenebilir. Orucun düzenli bir uygulama olmasının yanı sıra bizzat öz denetim pratiği içermesi ise bu ibadeti öz denetimi güçlendirme bakımından daha fonksiyonel kılmaktadır.

Yapılan araştırmalar öz denetimin yaşam becerisinin yanı sıra ahlaki davranışlar için de merkezi bir öneme sahip olduğunu ortaya koymuştur. Dayanıklılık modeli, alışkanlık haline gelmiş ahlaki davranışların öz denetim kaynağının korunmasına yardımcı olduğuna dikkat çekmektedir. Buna göre ahlaki alışkanlık formlarına göre hareket edebilen insanlar, daha sağlam öz denetim becerisine sahip olacaklardır.²⁶ Oruç ibadetinin bireyin ahlaki gelişimine katkısı ramazanla birlikte gözlenen önemli değişimlerden biridir. Orucun bedenini isteklerini kontrol edebilme açısından bireyi eğittiği ve kötü eğilimleri engelleme noktasında ona güç kazandıran bir ahlak eğitimi verdiği yaygın bir şekilde kabul görmektedir.²⁷ Zira bilinçli bir şekilde oruç ibadetine yönelme bu eğitimin disiplinli bir şekilde yürütülmesi için elverişli bir psikolojik ortam oluşturmaktadır.²⁸ Bireyin oruç ibadetine devam etmesi, öz denetim becerisini güçlendirerek ahlaki

1165 ; Geyer, Baumeister, "Din, Ahlak ve Öz- Denetim: Değerler, Erdemler ve Kötü Alışkanlıklar", 248-255.

26 Geyer, Baumeister, "Din, Ahlak ve Öz- Denetim: Değerler, Erdemler ve Kötü Alışkanlıklar", 242-255.

27 Naseem Ahmad Shah, "Ramazanda Oruç Tutmanın Tıbbi ve Biyolojik Faydalarının Bir Değerlendirilmesi", *Ramazan ve Oruç* içinde ss. 589-600, ed. Berat Açıl - Fahrettin Altun- Serhat Aslaner - Mustafa Demiray- Halis Kaya (İstanbul:Belikan Basım,2015), 591; Uysal, «Kentsel Hayatta Dindarlık ve Oruç ibadetinin Bireysel-Toplumsal Yansımaları», 20; Habil Şentürk, *Psikoloji Açısından Hazreti Peygamberin İbadet Hayatı* (İstanbul: Bahar Yayınevi, trs), 87.

28 Peker, *Din Psikolojisi*, 116; Halil Apaydın, "İbadet Psikolojisi" *Tabula-Tasa*, 3/9 (2003), 189.

erdemleri kazanmasına yardımcı olduğu gibi bu erdemler tekrar öz denetimi koruyucu ve güçlendirici etki yapabilmektedir.

Modern psikoloji yaklaşımları son zamanlarda öz denetim becerisinin önemi üzerinde ısrarla durmaktadır. Pozitif Psikoloji yaklaşımının oluşturduğu 24 karakter gücü içerisinde öz denetim, ölçülülük erdeminin altında yer alan ve psikolojik iyi oluşa katkı sağlayan bir karakter gücüdür.²⁹ Hatta insanın kendi kendisini kontrol edebilmesi anlamında öz denetimin en büyük erdem olduğu ileri sürülmektedir.³⁰ Öz denetim becerisi aynı zamanda duygusal zekâyı oluşturan bileşenlerden biridir.³¹ Dolayısıyla oruç ibadeti bir karakter gücü olan öz denetimi geliştirmek suretiyle bireyin psikolojik iyi oluşuna katkı sağlamaktadır.

Orucun Psikolojik Etkilerine İlişkin Araştırmalar

Orucun insan psikolojisi üzerindeki etkilerinin incelendiği araştırmalarda olumlu etkilerin varlığı ortaya konulmuştur. Uysal'ın orucun üniversite öğrencileri üzerindeki psiko-sosyal etkisini incelediği araştırmasında öğrencilerin %83,6'sı orucun öz denetimi güçlendirdiği, %79,8'i merhameti, %67'si ise sabır ve hoşgörüyü artırdığı yönünde görüş bildirmişlerdir. Oruç tutmanın kişilik geliştirici etkisini kabul etme oranı ise %75,5'dir.³² Aynı çalışmada öğrenciler oruç tutanları çok sabırlı, iradeli, duygularına hâkim, sorumluluk duygusuna sahip, disiplinli, güvenilir, diğerkâm, çalışkan bireyler olarak nitelendirmişlerdir.³³ Diğer

29 Martin Seligman, *Gerçek Mutluluk- Kalıcı Doyum Potansiyelinizi Gerçekleştirmek İçin Yeni Olumlu Psikolojinin Kullanılması*, (Çev.: Semra Kunt Akbaş), (Ankara: HYB Basım Yayın, 2007), 156-177.

30 Baumeister and Exline, "Virtue, Personality, and Social Relations: Self-control as the Moral Muscle, 1165.

31 Nevzat Tarhan, *Duyguların Psikolojisi*, (İstanbul: Timaş yayınları, 2011), 22.

32 Uysal, *Psiko-sosyal Açından Oruç*, 119-121.

33 Uysal, *Psiko-sosyal Açından Oruç*, 143, 162.

bir araştırmada katılımcıların neredeyse tamamına yakını (%94) oruçlu olmanın muhtaçlara karşı merhametli ve yardımsever olmayı artırdığını belirtmişlerdir.³⁴ Soyyer'in çalışmasında ise katılımcıların %70,4'ü oruçlu iken kendilerinde olumlu değişiklikler gözlemlediklerini ifade etmişlerdir.³⁵ Kimter'in araştırmasında farz ve nafil oruç tutmanın psikolojik iyi oluşu anlamlı düzeyde artırdığı tespit edilmiştir.³⁶

Orucun psikolojik iyi oluşa katkıları bazı deneysel araştırma sonuçları ile de desteklenmiştir. İran'da Zare ve arkadaşlarının oruç tutan, mazereti olup oruç tutmayan ve mazereti olmadığı halde oruç tutmayan gönüllülerden oluşturdukları üç grubun manevi zekâ ve mutluluk düzeylerini karşılaştırdıkları araştırmada gruplara ramazandan bir hafta önce ve ramazandan bir hafta sonra test uygulanmış, oruç tutan grubun manevi zekâsının diğer gruplara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ramazan sonrasında oruç tutan grubun mutluluk düzeylerinin ramazandan bir hafta öncesine göre anlamlı bir artış gösterdiği, diğer iki grubun mutluluk düzeylerinin ise anlamlı bir düşüş gösterdiği belirlenmiştir. Ayrıca orucun sabır, affetme, aşkınlık bilinci ve manevi tecrübeyi güçlendirdiği görülmüştür.³⁷ Diğer bir çalışmada ise oruç tuttıklarını beyan eden gönüllü katılımcılara ramazandan bir hafta önce ve ramazanın son haftasında Depresyon Anksiyete Stres ölçeği uygulanmıştır. Bu araştırmada

34 Nurten Kimter, "Oruç ve Öfke Kontrolü Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma", Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi 7 (2015), 16.

35 A. Yılmaz Soyyer, "Ramazan Orucuyla İlgili Davranış ve Görüşler: 2003 Ramazanı Isparta Merkez İlçe Örneği", Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 12 (2004), 57.

36 Kimter, *Oruç ve Mutluluk*, 167.

37 Zare Bahram Abadi M, Asgharnejad Farid A, Bahari F, Chami M., "The Effect of Islamic Fasting in Quran on Spiritual Intelligence and Happiness of Fasting Persons", *Quran Med.* 1/3 (2012), 66-68.

ramazan öncesine kıyasla ramazan sonunda örneklem grubunda depresyon, anksiyete ve stres yaygınlığının daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca araştırmada ramazan öncesi depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri normal olan katılımcıların ramazan sonu durumlarında anlamlı bir farklılık görülmezken normal sınırların üstünde depresyon, anksiyete ve stres düzeyine sahip olanların düzeylerinde ramazan sonu anlamlı derecede düşüş gözlenmiştir. Dolayısıyla araştırmanın sonuçlarına dayanarak orucun psikolojik problemleri olan bireylerin şikâyetlerini azaltıcı etki yaptığı ve böylece bireylerin psikolojik iyi oluşlarına katkı sağladığı söylenebilir.³⁸

Sonuç

Oruç ve ramazan bireyin manevi potansiyellerini en iyi şekilde kullanabilmesine, duygu ve düşüncelerinin derinleşip incelmeye, manevi yönden olgunlaşmasına elverişli bir iklim oluşturmaktadır.³⁹ Oruç ibadeti, ramazan ayının oluşturduğu manevi iklimle birlikte kişilik gelişimini ve dini/manevi gelişimi desteklemektedir. Başta sabır ve öz denetim karakter güçleri olmak üzere oruçla birlikte hemen tüm erdemler varlığını yoğun bir biçimde hissettirmekte ve güçlenmektedir. Derin bir iç gözleme izin veren ve bireyin Allah'la ilişkisindeki farkındalığını artıran oruç, diğer insanlara karşı farkındalığını da artırmaktadır.⁴⁰ Oruç başta Allah'a karşı olmak üzere bireyin kendisine, yakın çevresine, diğer insanlara hatta canlı cansız bütün yaratılmışlara

38 Özgür Erdem, «The Investigation of the Effects of Ramadan Fasting on the Mood State of Healthy Volunteer Persons». *Family Practice and Palliative Care* 3/1 (2018), 3-4.

39 Hayati Hökekleli, “Psikoloji ve Sosyoloji Açısından İbadet”, *DİA*, c. 19, s. 251.

40 Özgür Erdem, «The Investigation of the Effects of Ramadan Fasting on the Mood State of Healthy Volunteer Persons», 4.

karşı sorumluluk hislerini canlandırmaktadır.⁴¹ Oruçlu bireyin ramazan boyunca şükür duyguları yoğunlaşmaktadır. Oruç halinde iken onun tecrübe ettiği mahrumiyet hissi, bir taraftan imkansızlıkları nedeniyle bu durumu yaşamak zorunda olan insanlarla empati yapabilmesini sağlarken diğer taraftan merhamet, fedakarlık, iyilikseverlik, diğerkâmlık, alçak gönüllülük gibi duygularını harekete geçirmektedir. Böylece ramazan ve oruç adeta bir yıl boyunca aşınmaya uğrayan dini/insani değerleri manevi bir bakımdan geçirmekte, bireyin insanlaşma yolculuğunda ona güç ve destek olmaktadır. Bu duygu yoğunluğunun erdemli davranışlara dönüşmesiyle birlikte erdemler bireyin kişiliğinde kendisine yer bulmakta ve kökleşmektedir. Aynı zamanda karakter güçleri olan erdemlerin oruçla birlikte gelişmesi ise bireyin psikolojik iyi oluşunu desteklemekte, mutluluğunu artırmaktadır.

41 Dönmez, “Oruç”, 417; Şentürk, *Psikoloji Açısından Hazreti Peygamberin İbadet Hayatı*, 89.



Kutsal zaman içinde yaşamaya, ilahi varlıkla ruhsal temas kurmaya, ibadetlerle içsel dünyamızı kontrol etmeye çalışmak doğal olarak dış dünyaya ve sosyal ilişkilere yansiyacaktır.



KUTSAL ZAMANLARDA YÜKSELEN DUYGULAR: RAMAZAN AYINDA YARDIMLAŞMA VE DAYANIŞMA

*Prof. Dr. Asım YAPICI
Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesi
İslami İlimler Fakültesi*

Giriş

Sosyal bilimlerde insan biyo-psiko-sosyal bir varlık olarak tanımlanır genellikle. Bu yaklaşım doğrudur ancak yetersizdir. Zaten tanımların doğruluk ve yanlışlıklarından ziyade ne kadar işlevsel, gerçekliği ne kadar kavrayıcı olduğuna odaklanmak gerekir. Bu nedenle insanı; biyolojik, psikolojik ve sosyal bir varlık olmasının yanında metafizik alanla temas kurmak isteyen, yerine göre bunu başarabilen bir varlık şeklinde tanımlamak daha isabetlidir. Metafizik alanla temas kavramını daha da genişleterek şunu söyleyebiliriz: İnanan insan kutsalın yanında ve yakınında olmak arzusuyla güdülenmektedir. Dinî duygunun yönü ve şiddeti kutsalla temasın muhteva ve yoğunluğunu etkileyicidir. Bu çalışma tam da bu noktadan hareket ediyor. İnsanı sadece seküler bakış açısıyla değil, bununla birlikte dinî ve manevi boyutuyla ele almanın hem gerekli hem de anlamlı olduğunu düşünüyoruz.

“Kutsal kabul edilen zamanlar bireyi ve toplumu nasıl etkiler?” sorusu çalışmamızın temel problemini oluşturmaktadır. Bu bağlamda “Ramazan ayının inananlar üzerindeki psikososyal etkileri nelerdir?”, “Ramazan ayında yardımlaşma ve dayanışma duygu ve davranışları artmakta mıdır?” ve “Eğer bir artış söz



konusu ise bu durumu nasıl izah edebiliriz?”, “Yardımlaşma ve dayanışmayı harekete geçiren psikolojik ve sosyal etkenler diğer zamanlara nispetle özellikle ramazan ayında neden başat ve güdüleyici bir faktöre dönüşmektedir?” sorularına cevap aranacaktır.

Ramazan Ayı: Kutsal Zamanda Yaşamının Anlamı

Ramazan ayı çok farklı çağrışimleri davet eder zihnimize. Akla ilk gelen elbette oruç tutmaktır. En basit anlamıyla oruç, imsaktan iftara kadar yeme içme ve cinsellik gibi ihtiyaçları ertelemektir. Söz konusu ihtiyaçları gönüllü bir şekilde ertelemek öncelikle zayıflıklarımızın farkına varma, kendimizi tanıma, arzularımızı kontrol etme, sınırlarımızı bilme, irademizi güçlendirme, diğer insanlarla sağlıklı bir ilişki ve iletişim kurabilme bakımından önemli işlevlere sahiptir. Kuşkusuz bu işlevler tek başına oruç vasıtasıyla gerçekleşmiyor. Bununla birlikte teravih namazı, iftar ve sahur yemekleri, Kur'an tilaveti, mukabele, zikir, tesbihat, itikaf, tefekkür ve infak gibi uygulamaları da hassaten anmak gerekir. Zira tüm bu uygulamalar ruhen arınma, saflaşma ve yücelmeye davet eder bizi. Bencillik duyguları azalmaya başladıkça diğerkâm duygular filizlenir tıpkı bahar aylarında mümbit topraklarda fışkıran ekinler gibi. Sevgi, merhamet, bağışlama, hoşgörü temelli vahdet bilincinin eşlik ettiği bir dünyaya doğru yükseliriz.

Öncelikle şu hususu vurgulamak gerekir: Oruç ibadeti *kutsal zaman* inancıyla yakından ilişkilidir. *Kutsal zaman* ifadesi bir zaman diliminin diğer zaman dilimlerinden niteliksel olarak daha değerli ve daha önemli algılanmasına atıf yapar. Kuşkusuz belli bir zamanın kutsal kabul edilmesi (kutsallaştırılması) kendi kendine oluşan bir durum değildir. Çünkü kutsal zaman, kendisinde mühim bir hadisenin meydana geldiği önemli ve değerli bir zamandır. Kutsal olan kendini *doğal* gerçeklerden tamamen farklı

bir gerçek olarak gösterir. Eliade'a dayanarak söylersek kutsal olan kutsal olmayandan yani din dışından (profane) tamamen farklı bir şekilde tezahür eder. Buna kutsalın tezahürü ya da uluhiyetin tecellisi demek de mümkündür.¹ Müslümanlar arasında ramazan ayı Kur'an-ı Kerim'in yani ilahi Kelam'ın vahyedilmeye başladığı bir zaman dilimini temsil etmesi nedeniyle kutsaldır. "Ramazan ayı, insanlara yol gösterici, doğrunun ve doğruyu eğriden ayırmanın açık delilleri olan Kur'an'ın indirildiği aydır. Öyleyse sizden Ramazan ayını idrak edenler oruç tutsun."², "Biz onu (Kur'an) Kadir gecesi indirdik, Kadir gecesinin ne olduğunu nerden bileceksin! Kadir gecesi bin aydan daha hayırlıdır."³ mealindeki ayetlerden mülhem olarak inanan insan, ramazan ayı ve bu ay içindeki Kadir Gecesi'ni diğer zamanlardan daha değerli, daha faziletli ve daha mukaddes algılama eğilimindedir.

Kutsal zaman, kutsal olmayan zamanlardan niteliksel olarak farklı kabul edildiği için inanan insanlar ilahi alanla ilişkilerini kutsal vakitlerde kurmaya gayret etme eğilimindedir. Çünkü inanan insanın algı ve idrakine göre kutsal zaman ilahi varlıkla temas kurabilmek için uygun bir ortamdır. İnanan insan da bu ortamı değerlendirmeyi gönülden arzulamakta, hatta kutsal zamanı gölgeleyecek söylem ve eylemlerden yani kötü ve günah kabul edilen davranışlardan uzak durmaya gayret etmektedir. Zira kutsal zamana saygısızlık, doğrudan kutsala saygısızlık olarak algılanmakta, bu da bilinçte yaralanmaya, suçluluk duygusunun artmasına, ilahi varlıkla temasın zayıflamasına ve kopmasına neden olabilmektedir. Daha açık söyleyelim: İnanan insan kutsal zamanı kutsallığın şanına yaraşır bir şekilde ihya etme arzusu taşır içinde. Nitekim ramazan ayında zina, içki ve kumar gibi dinen haram olan fiillerde fark edilebilir azalmayla birlikte

1 Mircea Eliade, *Le Sacré et Le Profane*, Gallimard, Paris 1965, s. 25-26.

2 Bakara, 2/185.

3 Kadr, 97/1-3.

ibadet, tesbihat, tefekkür, infak, yardımlaşma ve dayanışmada belirgin artışların olması⁴ kutsal zaman inancıyla doğrudan ilişkilidir. Anlaşılacağı üzere bu zaman dilimi inanan insan açısından arınma ve değişme fırsatı barındırır içinde, bu nedenle özünde yenilenme ve doğuş içerir.⁵ Dinî bilinçte farklılaşmalar, yaşanan dinî tecrübeler ve bunların beşerî düzleme yansıması bireyi sıradanlaşma ve alışkanlıklarına teslim olmanın ötesine taşır.

Alışkanlıklar, insanı zamanla rutinleşme, otomatikleşme ve sıradanlaşmaya götürebilir. Bireyin gündelik hayat içindeki davranışları rutinleşip sıradanlaştıkça şeyleşme denilen süreç devreye girer. Şeyleşme gündelik hayatın akışı içinde anlamın yitirilmesi, farkındalığın kaybolması, acı ve lezzetlerin unutulması demektir.⁶ Kişi adeta bir makine dişlisi gibi haz ve hız içinde yaşamını sürdürür. Ancak yaşanan hız, alınacak hazları gölgeler. Bu anlamda oruç, kişinin kendisini kendi iradesiyle durdurabilmesi ve denetleyebilmesi demektir. Ancak söz konusu öz denetimin gerçekleşebilmesi için kişinin öncelikle öz bilincinin gelişmesi, bu bağlamda zaaflarıyla yüzleşebilmesi, güçlü taraflarını fark edebilmesi, öfke başta olmak üzere olumsuz duygularını kontrol edebilmesi, nihayet empatik düşünme ve davranma yeteneğinin somutlaşması gerekir. Konuyu biraz daha detaylandırarak olursak şunları söyleyebiliriz: Oruç, bireyin arzularını kontrol edebilmesi ve dünyevi isteklerini dengede tutulabilmesinde yaşamsal öneme sahiptir. Bu da iradenin kuvvetlenmesiyle mümkündür. Oruç ibadeti kişinin kendisini disiplin altına alabilmesi için uygun bir psikolojik ortam oluşturur. Kontrol bilincinin kazanılmasında işlevsel olan oruç ibadeti sorumluluk duygusunu

4 Hayati Hökelekli, *Din Psikolojisi*, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, Ankara 2005, s. 246.

5 Asım Yapıcı, *İslam'da Tövbe ve Dinî Yaşayıştaki Rolü*, Beyan Yayınları, İstanbul 1997, s. 199-203.

6 Timothy Bewes, *Şeyleşme: Geç Kapitalizmde Endişe* (Çev. D. Soysal), Metis Yayınları, İstanbul 2008.

geliştir.⁷ Ayrıca oruç tutma davranışının hem şükür duygusunu beslediği hem de görece yoksunluk hissini törpülediği söylenebilir. Hz. Peygamber'in, mana ve muhtevasına uygun olarak tutulan her orucun mutlaka kişinin davranışlarına olumlu şekilde yansiyacağını⁸ ifade eden hadisini bu bağlamda anmak gerekir. Oruçlu kişi hem tabiatı, hem kendini hem de insanları daha iyi hissetme ve kavramaya ruhen hazırdır. Ramazan ayında bencilikte zayıflama, toplumsal bağlarda güçlenme tezahür edebilir. Tüm bu tezahürler kutsal zaman algısının bireysel yansımaları olarak değerlendirilebilir.

Yardımlaşma ve Dayanışmaya Psikososyal Yaklaşımlar

Yardımlaşma ve dayanışma insanın sosyal bir varlık oluşuyla doğrudan ilişkilidir. Bu nedenle konu hakkında psikolojik ve sosyal psikolojik temelli farklı yaklaşımlar ileri sürülmüştür. Gerçi özellikle psikoloji araştırmaları 1960'lara kadar olumlu ve istendik olana değil olumsuz ve hastalıklı olana odaklanmıştır. Ruhsal sağlık yerine ruhsal rahatsızlık, mutluluk ve huzur yerine, mutsuzluk ve huzursuzluk, toplum lehine olan davranışlar yerine toplum aleyhine cereyan eden davranışlar ön plana çıkarılmıştır. Örneğin insanlar neden yardımlaşma ve dayanışma içinde bulunur yerine, neden bu tür davranışlarda bulunmaz, şeklinde planlanan araştırmalar yapılmıştır.⁹ 1960'lardan sonra değişen bakış açısı bilhassa insancıl ve pozitif psikolojinin katkılarıyla prososyal (toplum yanlısı) davranışların arkasındaki ihtiyaç ve güdüler araştırılmaya başlamıştır. Bu tür araştırmalarda olumlu davranışa yönelme söz konusu olsa da yapılan izahlar

7 İbrahim Kâfi Dönmez, "İslam'da Oruç", *DİA*, c. 33, s. 417-418.

8 Buhârî, *Savm*, 2, 10.

9 Nuri Bilgin, *Sosyal Psikolojiye Giriş*, İzmir Kitaplığı, İzmir 1995, s. 274.

insanın biyo-psiko-sosyal bir varlık olmasıyla ilişkilendirilmiş, metafizik alanla bağlantısına çok az temas edilmiştir.

Bir insanın bir başkasının iyiliğini düşünerek hareket etmesi, insanlara yararlı olmaya çalışması, hatta başkası için kendini tehlikeye atması diğerkâmlık (özgecilik) kavramıyla ifade edilebilir. Özgeci davranış, davranışta bulunana verdiği doyum dışında hiçbir karşılık ya da ödül beklentisi olmaksızın bir başkasına yardım etmek için gönüllü olabilmektir. Bu tanıma göre bir davranışa diğerkâm denilebilmesi yardım edenin niyetine bağlıdır.¹⁰ Örneğin hiçbir beklenti içinde olmaksızın ayakkabısı olmayan bir çocuğa ayakkabı alan, bir fakiri doyuran, engelli bir bireyi karşidan karşıya geçiren, hatta yanan bir otomobildeki kişileri kurtaran bir insan diğerkâm davranışta bulunmuştur.

Bazı araştırmacılar diğerkâmlığın insanda genetik olarak var olduğunu ileri sürmektedir. Bu görüşü savunanların en önemli kanıtı, hayvanların tehlikeli durumlarda öne çıkarak diğerlerini koruması, dahası yavrularını korumak için kendilerini feda etmesidir. Diğerkâm davranışların genetik ve içgüdüsel bir tarafının olmadığını söyleyenler ise bunların tamamının sosyalleşme sürecinde doğrudan ya da dolaylı öğrenmelerle kazanıldığını iddia etmektedir.¹¹ Birey-toplum ilişkisi bağlamında sosyal norm kavramını ön plana çıkaranlara da rastlıyoruz. Bu yaklaşıma göre bir toplumda sosyal normlar diğerkâm davranışları emrediyorsa birey, bunu ister içselleştirsin ister içselleştirmesin, diğerkâm davranışlarda bulunur yani toplumun taleplerine itaat eder. Bir kısım araştırmacılar ise diğerkâmlığın insanın yapısında doğal olarak var olduğunu savunur. Onlara göre; bu doğal yapı ister

10 Shelley E. Taylor, Letitia Anne Peplau ve Davis O. Sears, *Sosyal Psikoloji* (Çev. Ali Dönmez), İmge Kitabevi, Ankara 2007, s. 379; Kristen Renwick Monroe, "A Fat Lady in a Corset: Altruism and Social Theory", *American Journal of Political Science*, 1994, Sayı: 38/4, s. 862.

11 Taylor, Peplau ve Sears, *Sosyal Psikoloji*, s. 379.

genlerde kodlanmış ister sosyalleşme sürecinde kazanılmış isterse sosyal normlara dayanmış olsun sonuç değişmez. Zira normal bir birey, başkalarının veya daha geniş anlamda toplumun yaranna olan sosyal yardım ve dayanışmaya yönelik faaliyetlere katılma ihtiyacı ile güdülenmiştir.¹²

Yardım etme davranışı kişilerin karşılıklı veya tek taraflı tüm yardım ve destek faaliyetlerini kapsar. Konuyu biraz daha açacak olursak şunu söyleyebiliriz: Yardım karşılıklı değil tek taraflı bir şekilde yapılıyorsa, yardım eden kişi diğerinin ihtiyacını öncelikle böyle bir davranışta bulunuyorsa *diğerkâm davranıştan* bahsedilebilir. Yardım eden kişinin kendisi ihtiyaç içindeyse yani yardıma muhtaçsa, dahası yardım karşılığında bir güçlük yaşaması muhtemel olduğu halde başkalarını öncelikle yardım ediyorsa bunu *îsâr* olarak nitelendirmek mümkündür. Dolayısıyla diğerkâmlık *îsârı*; yardım davranışı diğerkâmlığı; olumlu toplumsal (prososyal) davranış da yardım davranışını kapsamaktadır, diyebiliriz.¹³

Olumlu sosyal davranışın yelpazesi geniştir. Bu anlamda diğerkâmlıktan çıkar amacı taşıyan bencil yardım davranışına kadar tüm davranışlar bu kapsamdadır. Bununla birlikte diğerkâmlığın yardım etme, sorumluluk üstlenme ve bağış yapma gibi birçok olumlu toplumsal davranışla sıkı ilişki içinde olduğunun altını çizmek gerekir. Ancak her olumlu sosyal davranışın diğerkâm davranış olarak nitelendirilemeyeceğini söylemek durumundayız. Çünkü karşılık bekleyerek veya zorla yapılan yardım, çıkar amaçlı işbirliği gibi durumlar temelde olumlu toplumsal davranış olsalar da diğerkâm davranış olarak kabul edilemez.¹⁴

12 Jane Allyn Piliavin and Hong-Wen Charng, "Altruism: A Review of Recent Theory and Research", *Annual Review of Sociology*, 1990, Sayı: 16, s. 58.

13 Sevde Düzgüner, "Pro-Sosyal Davranışlarda Diğerkâmlığın (Özgecilik) Tanımı ve Konumu", *Bilimname*, 2019, Sayı: 40, s. 359-360.

14 Taylor, Peplau ve Davis, *Sosyal Psikoloji*, s. 379.

Bununla birlikte karşılık bekleyerek yapılan ve özünde bencilik temelli yani saf çıkarıcı ilişkilerden mülhem “*Ben ona yardım edeyim o da bana yardım eder ileride.*” tarzında düşüncelerden beslenen bencil yardımlaşma davranışı diğerkâmlık kapsamında değildir.¹⁵ Yardım etme davranışının çok boyutlu yapısına dikkat çeken araştırmacılar bu boyutların bir ucuna iş birliğine yönelik yardım davranışını diğer ucuna ise diğerkâmlığı koymaktadır.¹⁶ Gerek diğerkâmlıkta gerek iş birliğinde birey için bir bedel ödeme vardır ancak iş birliğinden farklı olarak diğerkâmlıkta kişisel kazanç beklentisi olmaksızın yardım etme söz konusudur. Bu da bizi hasbi davranma ve Allah’ın rızasını gözetme kavramlarına götürmektedir.

Ramazan Ayında Diğerkâm Davranışlar: Yardımlaşma ve Dayanışma

Diğerkâm davranışlar deyince ilk akla gelen kuşkusuz yardımlaşmadır. İnsan için yardımlaşma sadece ramazana has değildir elbette. Ancak ramazan ayı beraberinde getirdiği ruhla yardımlaşmaya müsait hâle getirir bizi, hazır oluş düzeyimizi artırır. Hazır oluş düzeyinin yükselmesi öğrenme ve davranışta bulunmayı kolaylaştırır. Nitekim yapılan çalışmalar Ramazan ayında yardımlaşma davranışının arttığını gösteriyor hem maddi hem manevi anlamda.¹⁷

-
- 15 Monroe, “A Fat Lady in a Corset: Altruism and Social Theory”, s. 862.
- 16 Erdinç Duru, “Öğretmen Adaylarında Empati -Yardım Etme Eğilimi İlişkisi ve Yardım Etme Eğiliminin Bazı Psikososyal Değişkenler Açısından İncelenmesi”, *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2004, Sayı: 15, s. 31.
- 17 Veysel Uysal, *Psikososyal Açından Oruç*, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, Ankara 1994, s. 206; İbrahim Yenen, “Zaman ve Dindarlık İlişkisi: Ramazan Örneği”, *EKEV Akademi Dergisi*, 2015, Sayı: 62, s. 612-613. Daha fazla bilgi için bk. Muammer Cengil ve Dilâ Baran Tekin, “Kutsal Zaman, Algılanış Biçimi ve İbadet Hayatına Etkisi”, *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2016, Sayı: 15/29, s. 33-63;

Ramazan ayında maddi anlamda zekât ve fitre (sadaka-i fitr) başta olmak üzere her türlü infak davranışı diğer zamanların çokça üstüne çıkıyor. Manevi anlamda başkalarının dertlerini dinlemek, onların hâllerıyla hâllenmek, sorun çözmeye odaklı bir tutum sergilemek de özünde yardımlaşma temelli diğerkâm davranışlardandır. Ramazan ayında bunların da arttığını görüyoruz.

Daha açık soralım: İnsanlar neden ramazan ayında maddi ve manevi anlamda yardımlaşma ve dayanışmaya daha fazla rağbet ediyor? Yardımlaşma ve dayanışma bakımından neden bu zaman dilimini diğer zamanlardan daha farklı algılıyor? Ramazan ayında ne tür yardımlaşma ve dayanışma davranışları ön plana çıkıyor? Yardım eden ve yardım görenin iç dünyasında ne/neler yaşıyor? Nihayet yardımlaşma ve dayanışma toplumsal yaşama nasıl etkide bulunuyor?

Şimdi bu sorulara cevap arayabiliriz. Öncelikle söylemek gerekir ki her din kendi istediği modele uygun insan ve toplum anlayışıyla ortaya çıkar. Oruç dinlerin hedeflediği insan ve toplum modeline ulaşabilmede işlevseldir. Çünkü dinin istediği insan tipi gerektiğinde arzu ve isteklerinden fedakârlık yapabilen, öfke ve saldırganlık duygularını dizginleyebilen, vahdet bilinciyle birbirine destek sağlayabilen, karşılıksız iyilik yapabilen, yerine göre fedakârlıkta bulunabilen bir varlıktır. Bu anlamda oruç Allah'a teslimiyetten ruhsal olgunlaşmaya, oradan da insanlar arası ilişkileri sağlıklı yürütmeye kadar birçok hususta destek sağlayıcıdır.

İnsan, bencillik ile yardımlaşma arasında gidip gelebilen bir varlıktır. Kişilik bakımından bazıları daha bencil bazıları daha yardımsever olabilir. Bencil bireyler ramazan ayı ve orucun etkisiyle manevi dönüşüm yaşayabilir. Yardımlaşmayı seven insanlar ramazan ayında normalden daha fazla yardımlaşma davranışı

gösterebilir. Bir kısım insanlar da yardımlaşmak için fırsat kollar, belli zamanları arar durur. Bunlar, ramazan ayını özellikle değerlendirme eğilimindedir. Kutsal zaman algısı elbette önemlidir, zira kutsal zamanda ilahi taleplere göre yaşamının beraberinde getirdiği bilinç ve duygu halleri yardımlaşma davranışını kolaylaştırıcıdır. Durulma, günahların bağışlanması, manevi anlamda gelişme yaşandıkça bir yandan içe dönme, diğer yandan dışa yönelim gerçekleşir. İç dünyamızdaki zenginlikleri keşfettikçe yani olgunlaştıkça sosyal dünyaya nezaket, letafet ve diğerkâmlıkla yol alabiliriz. İç ve dış bütünlüğümüz gerçekleştikçe ilişkilerimiz kemal bulmaya doğru ilerler. Yapılan bir çalışmada orucun *sosyal etkisinin bireysel etkisinden* daha fazla hissedildiği tespit edilmiştir. Katılımcılar orucun yardımlaşma, empati ve hoşgörüyü artırdığı, insanlarla ilişkileri kolaylaştırdığı; hatta aile bütçesinde ekonomik rahatlama oluşturduğu yönünde fikir beyan etmiştir.¹⁸ Söz konusu araştırma bulguları toplumda ramazan ayının merhamet ve bereket ayı olarak algılanmasıyla ilişkilendirilebilir. Bunun da ötesinde Müslüman bilinçte, ramazan ayının af ve mağfret ayı olarak yer alması da yardımlaşma ve dayanışma davranışlarını artırıcıdır. Nitekim bir çalışmada ramazan ayında zekât ve sadaka verme davranışının belirgin şekilde yükseldiği bulgusuna ulaşılmıştır.¹⁹ İnanan insanların bu zaman dilimini arınma ve kurtuluş için bir fırsat hatta bir vesile görmesini de bu anlamda hassaten vurgulamak gerekir.

Söz buraya gelmişken şu soru ile ilerleyelim: Ramazan ayında ne tür yardımlaşma ve dayanışma davranışları yapılmaktadır? Gözlemlerimiz göstermektedir ki toplumumuzda zekâtların dağıtılması genellikle ramazan ayında gerçekleşmektedir. Fitre zaten ramazan ayının vazgeçilmez maddi destek uygulamalarındandır.

18 Uysal, *Psiko-Sosyal Açından Oruç*, s. 205-206.

19 Cengil ve Tekin, "Kutsal Zaman Algılanış Biçimi ve İbadet Hayatına Etkisi", s. 33-63.

Ancak maddi yardımlar sadece zekât ve fitre ile sınırlı değildir. Maddi durumu iyi olanlar tarafından hazırlanan ve temel ihtiyaçları içeren ramazan paketi ve kolilerinin ihtiyaç sahiplerine ulaştırılması sıklıkla müşahede edilmektedir. İftar çadırlarını da unutmamak gerekir. Hem şehrin belli yerlerinde ihtiyaç sahiplerine, hem hastaneler civarında hasta yakınlarına, hem de terminal ve havalimanı gibi yerlerde yolculara yönelik kurulan iftar çadırları darda ve zorda kalanlara huzur ve sükûn sunmaktadır. Bu noktada zekât ve fitre başta olmak üzere yapılan tüm maddi yardımların özünde ibadet amaçlı gerçekleştirildiğini özellikle hatırlatalım.

Ramazan ayında ya da ramazan dışında yapılan her türlü maddi yardım elbette önemlidir. İhtiyaç sahiplerinin, ekonomik durumu yüksek olanlara yönelik olumsuz duygularını törpülemeye, sosyal sınıflar arasındaki gerilimi azaltmaya, ihtiyaç sahiplerini sevindirmeye, yardımda bulunanların manevi doyum hissetmesine zemin hazırlar. Bu durum hem bireyler arası hem de toplumsal uzlaşmayı besler, netice de dayanışmayı ve vahdet bilincini canlı tutar.²⁰ Yapılan yardımların bilhassa duyguların naifleştiği, hassaslaştığı ramazan ayında gerçekleştirilmesi bireysel ve sosyal etki ve sonuçlarıyla emperyal kapitalizme meydan okuyucu bir işleve sahiptir. Zira insanlığın ölmediğini gösterir bize. Yardımlaşma oluyorsa birbirimizi yaşatmaya çalışıyoruz demektir. Bunun anlamı şudur: Hâlâ umut vardır yarınlar için.

Gelelim yardımlaşmanın maddi olmayan boyutuna. Bunu kısaca manevi yardımlaşma ve sosyal destek şeklinde özetleyebiliriz. Başkalarının sıkıntı ve dertlerini dinlemek, onlarla konuşmak, sorunlarına çözüm aramak yerine göre maddi yardımdan daha kıymetli olabilir. Zira insanlar anlaşılma ister, iç dünyalarında olan biteni paylaşarak... Ramazan ayında daha

20 Hökelekli, *Din Psikolojisi*, s. 246; Ahmet Özalp, *Sosyal Psikoloji: Bireyden Gruplara İnanç*, Gece Kitaplığı, Ankara, 2017, s.149-152.

belirgin hale gelen hoşgörü ve empati yeteneğimiz kişiler arası bariyerlerin ortadan kalmasına hizmet edebilir. Hasta ziyaretleri, dostlarla ve arkadaşlarla yapılan iftarlar, teravîh öncesi ve sonrası sohbetler iç grup dayanışmasını artırarak insana yalnız olmadığı duygusunu kazandırır. Böylece bireyin kimlik hatları sağlamlaşır, bu da toplumsal bütünleşmeyi beraberinde getirir. 2020 ve 2021 Ramazanları maalesef Covid-19 küresel salgını nedeniyle ramazan ayında yaptığımız geleneksel sosyal iletişim ve etkileşim temelli tutum ve davranışlarımızı sergilemeye izin vermedi. Ancak bu dönemde yeni imkânların tezahür ettiğini de vurgulayalım. Örneğin dijital sohbetler bağlamında görüntülü konuşmalar yapabiliyoruz. Bu tür fırsatlar Covid-19 kısıtlamaları nedeniyle can sıkıntısı yaşayanlara moral motivasyon sağlayıcıdır. Fiziksel mesafelerimizi koruyarak sosyal ve duygusal yakınlığımızı muhafaza edebiliriz.

Sonuç Yerine

Yardımlaşma bize ne kazandırır, sorusuna şöyle cevap verebiliriz:

- Bireyin hem iç dünyasıyla hem de sosyal çevresiyle uyumlu ve ahenkli olmasını sağlayan yardımlaşma ve şükran etkileşimi, öz saygı ve öz güveninin yükselmesine neden olur.
- Toplumsal hayatta yalnız olmadığımızı, her insanın bir başkasına bağlı olduğunu gösteren yardımlaşma davranışı insanlığı ve erdemli olmayı hatırlatır.
- Bireysel ve toplumsal anlamda sağlık, huzur, sağlamlık oluşmasında yardımlaşma merkezi öneme sahiptir.
- Toplumsal anlamda gelişme ve ilerleme, yardımlaşma ve dayanışma ile gerçekleşir.

Ramazan ayının inanan insan üzerindeki etkileri ve bu etkilerin sonuçları hakkında Sezai Karakoç'tan hareketle şunları

söyleyebiliriz: Oruç mümin için metafizik âleme açılan bir pencere-
dir. Fizikî karartıların gönül ışıltılarıyla silinişi, ötele-
re eriş, nihayet maddi perdelerin inceltile inceltile öteyi gösterir hale
getirilişi söz konusudur. Oruç, namaz ve duayla birleşince büsbütün
renklenmiş ve güçlenmiş olarak bizi fizikötesi donanımların yıldızlı
harmanisine bürür. Kalbimiz İslam'ın kişi için tayin ettiği edimlerle
mümin kalbi haline gelir. Çünkü kalp ibadetlerle (oruçla, namazla ve
zekât) gerçek bir kalbe dönüşür. Bu tür tecrübelerin tekrarıyla inanç
kalpte kökleşir. İnançtan davranışa, davranıştan inanca sürekli bir
akış ile mümin insan kişiliği oluşur. Bu anlamda oruç yeniden var
olmak, yeniden yapılanmak ve insanî kimlikle yeniden buluşmak için
bir ay gönüllü olarak sıkıntı ve çileye talip olmaktır.²¹ Tam da bu
noktada ramazan ayında maddi ve manevi anlamda yardımlaş-
ma ve dayanışma davranışının neden artma eğilimi gösterdiğini
anlayabiliriz. Kutsalın yanında ve yakınında olma arzusuyla ilahi
iradeye teslimiyet yeniden insanlığımızı hatırlatıyor bize. Bunun
da ötesinde ibadetlerin insan ruhuna etkilerini de hassaten an-
mak gerekir. Kutsal zaman içinde yaşamaya, ilahi varlıkla ruhsal
temas kurmaya, ibadetlerle içsel dünyamızı kontrol etmeye çalış-
mak doğal olarak dış dünyaya ve sosyal ilişkilere yansiyacaktır.
Ramazan ayında yardımlaşma ve dayanışma davranışının artma-
sını bu bağlamda değerlendirmek mümkündür.

21 Sezai Karakoç, *Samanyolunda Ziyafet: Oruç Yazıları*, Diriliş Yayınları, İstan-
bul 2006, s. 121-122.



*Maneviyat, her koşulda güvenli bir limandır;
salgın hastalık gibi bilimin tedavide yetersiz kaldığı
durumlarda güvenli bir sığınak, rehber ve destek işlevi
görebilmektedir.*



SALGIN DÖNEMİNDE RAMAZANLA HAYAT BULMAK

*Prof. Dr. İhsan ÇAPCIOĞLU
DİB Din İşleri Yüksek Kurulu Üyesi*

Giriş

Salgın hastalıkların insanlığın başına büyük felaketler açtığı ve milyonlarca kişinin hayatına mal olduğu bilinmektedir. Tarihte bilinen ilk salgın, MÖ 14. yüzyılda Hitit Uygarlığı döneminde yaşanmıştır. 20 yıl sürdüğü tahmin edilen salgının yol açtığı trajik sonuçlar kesin olarak bilinmemekle çok sayıda kişinin ölümüne neden olduğu tahmin edilmektedir. Tarihte kaydedilen ilk veba salgını ise 541 yılında Mısır'da baş göstermiştir. Bizans İmparatorluğu'nun zayıflamasıyla sonuçlandığı için "Justinian Vebası" (541-542) olarak isimlendirilen salgında, Kuzey Afrika, Avrupa, Orta ve Güney Asya nüfusunun yaklaşık %50-60'ının tarihten silindiği tahmin edilmektedir. Veba, kolera, grip, tifo ve domuz gribi gibi isimlerle anılan salgın hastalıklara sonraki yüzyıllarda da rastlanmıştır. Nitekim 14. yüzyılda (1346-1352) Orta Asya'da görülen, Avrupa içlerine kadar uzanan ikinci büyük veba salgını, nüfusun yaklaşık üçte birinin yok olmasıyla sonuçlanmıştır. 1330'larda yaşanan iklim değişikliği, Orta Asya bozkırlarındaki kemirgenlerin ölümüne neden olmuş; sıcak ve kuru rüzgârlar bakteri, pire ve hayvanları çöllerden Moğolların yerleşim yerlerine doğru göçe zorlamış; sağlıklı koşulların ürettiği hastalıklar, baharat ve ipek ticareti yoluyla Asya içle-



rinden Avrupa'ya taşınmış ve nihayet tüm bu gelişmeler, 1348 yılından itibaren birkaç yıl içinde Avrupa'da büyük felaketlere kapı aralamıştır.¹ Vücutta oluşan siyah renkli şişlikler nedeniyle “kara ölüm” olarak adlandırılan bu salgın hastalık, dünya çapında sosyo-ekonomik hayatı durma noktasına getirmiş ve insanlar temel ihtiyaçlarını karşılayamaz hale gelmiştir.² Bu salgın, 1346-1352 dönemindeki kadar yıkıcı olmamakla daha sonraki yıllarda da etkisini devam ettirmiştir. 1347-1536 yılları arasında ortalama her 11 yılda, daha sonraki 150 yıllık süreçte ise ortalama her 15 yılda bir yeni bir veba salgını yaşanmıştır.³

Tarihte yaşanan üçüncü büyük veba salgını, “İspanyol Gribi” (1918-1920) olarak kayıtlara geçmiştir. 1918 yılında başlayan İspanyol Gribi, 1918 Mart-Ağustos aylarında ılımlı ilk dalga, 1918 Eylül-Aralık aylarında şiddetli ikinci dalga, 1919 Ocak-Mart aylarında ise artçı son dalga olmak üzere üç dalga halinde seyretmiştir. Salgının en karakteristik özelliği, salgında hayatını kaybedenlerin yaklaşık %50'sinin 20-40 yaş grubundaki sağlıklı bireylerden oluşmasıdır.⁴ Çeşitli nedenlerle kesin rakamlara ulaşılması mümkün olmasa da bu salgında dünya nüfusunun yaklaşık üçte birinin enfekte olduğu ve 40 ila 100 milyon arasında kişinin hayatını kaybettiği tahmin edilmektedir. Salgının küresel ölçekte yayılmasında Birinci Dünya Savaşı'nın yarattığı

-
- 1 H. Panldar, “Tarihte Bulaşıcı Hastalık Salgınları”, *Tepecik Eğitim ve Araştırma Hastanesi Dergisi* 30 (2020), 22.
 - 2 M. Yolun, *İspanyol Gribinin Dünya ve Osmanlı Devleti Üzerindeki Etkileri*, (Adıyaman: Adıyaman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, 2012), 26.
 - 3 O. Kılıç, “Tarihte Küresel Salgın Hastalıklar ve Toplum Hayatına Etkileri”, *Küresel Salgının Anatomisi İnsan ve Toplumun Geleceği*, ed. M. Şeker, A. Özer, C. Korkut, Ankara: Türkiye Bilimler Akademisi, 2020, 25.
 - 4 O. V. Eşibir, G. Bak, *Geçmişten Günümüze İspanyol Gribine Türkiye'den Bakış*, Ankara: İKSAD Publishing House, 2020, 14.

olağanüstü koşulların önemli ölçüde etkili olduğu anlaşılmaktadır. Esasen salgın hastalık dönemlerinin tahripkâr sonuçlara, insani ve toplumsal krizlere neden olduğu bilinmektedir. Toplumların hafızasında kalıcı izler bırakan salgın dönemlerini tarihin kaydettiği iki büyük dünya savaşının travmatik sonuçlarıyla birlikte değerlendirdiğimizde, bu hadiseleri “toplumsal afetler” başlığı altında kavramsallaştırabiliriz.⁵ Bu afetlerden bazılarının etkileri, belirli toplumların hayatıyla sınırlıyken, bazılarının dünya genelinde sonuçlara yol açtığı görülmektedir.

Salgın Döneminin Toplum Ruh Sağlığına Etkisi

Bir “toplumsal afet” türü olarak küresel ölçekte salgın bir hastalığın en güncel örneğini içinde bulunduğumuz zaman diliminde tecrübe etmeye ve gözlemlemeye devam ediyoruz. 2019 yılının sonbahar aylarında Çin’de ortaya çıkan ve “Covid-19” olarak isimlendirilen yeni tip bir koronavirüs, kısa süre içinde tüm dünyaya yayılarak bireysel ve toplumsal hayatı esir almış görünmektedir. Küreselleşme sürecinde dünyanın kitle iletişim araçlarıyla büyük ölçüde birbirine bağlanarak haberleşme odaklı bir “ağ toplumu”nun oluşması, çeşitli ülkelerdeki salgın haberlerinin kısa sürede gezegenimizi dolaşmasına imkân sağlamıştır. Yüz binlerce kişinin hayatını kaybettiğine ve milyonlarcasının yaşama tutunmak için mücadele verdiğine ilişkin bu haberlerle birlikte sevimli “mavi gezegenimiz” âdeta kara kıtalardan oluşan küresel bir hastaneye dönüşmüştür. Birbiri ardı sıra ilan edilen sokağa çıkma yasakları, karantina ve izolasyon tedbirleri ile birlikte insanlar kendilerini küresel bir hapishanenin demir parmaklıkları arasında hasta, mutsuz, umutsuz ve yalnız hissetmeye başlamıştır. Bu süreçte, aynı mekânı paylaşan insanlar arasına

5 İ. Çapcıoğlu, E. Kaya, *Pandemi Döneminde Türkiye’de Dini Hayat: Din Görevlileri Örneğinde Dini Hayata Genel Bir Bakış*, Ankara: Bizim Büro Basımevi, 2021, 12.

bile zorunlu “mesafe”ler girmiş; insanlar en yakınında yer alan kişilerle bile fiziksel temasta bulunmaya çekinmiş; anne babalar çocuklarına, aile büyükleri birbirlerine, dede neneler torunlarına sarılmaya cesaret edememiş ve birbirlerine duygularını beden diliyle aktarmaya hasret kalmıştır. Komşu, akraba, arkadaş ve akranlar arası görüşmelere, aileler arası ziyaretleşmelere zorunlu olarak ara verilmiştir.

Aile çevresindeki bireylerle kurulan toplumsal ilişkiler, kişilerin fiziksel, duygusal, bilişsel ve sosyal sağlıklarının korunması bakımından vazgeçilmez öneme sahiptir. Söz konusu ilişkiler fiziksel bağışıklık sisteminin yanı sıra, zihinsel, duygusal ve toplumsal bağışıklık sistemini de güçlendirici sonuçlar üretmektedir. Bununla birlikte pandemi sürecinde ne kadar süreceği belli olmayan karantina ve izolasyon uygulamalarının beraberinde getirdiği kısıtlamalar, insanlar arası ilişkileri seyreltici sonuçlarıyla toplum ruh sağlığını etkilemektedir. Nitekim söz konusu uygulamalarla birlikte, pek çok insan evlerindeki ve iş yerlerindeki sınırlı fiziksel alanları tekdüze aktivitelerle paylaşmak durumunda kalmaktadır. Fiziksel aktiviteleri sınırlanan insanlar, gerçek ilişkilerle örüntülenmiş bir toplumsal çevrede yaşayamadıkları bilişsel, duygusal ve sosyal doyumu, sanal platformlarda yakalamaya çalışmaktadır. Geleneksel medya araçları olarak radyo ve televizyonun yanında, internet tabanlı yeni medya araçları olarak sosyal ağlarda geçirilen zamanlar, bireylerin kendilerine sanal sosyallikler üzerine kurgulanmış bir yeni gerçeklikler dünyası yaratmalarına neden olmaktadır. Genellikle tekdüze fiziksel ve toplumsal çevredeki tatminsizliklerin etkisiyle sosyal medyada geçirilen amaçsız gezinti saatleri, bireylerin gerçeklik algılarının da zarar görmesini beraberinde getirmektedir.

Salgın süreci insanların yakın ve uzak çevrelerindeki diğer insanlarla ilişkilerine önemli ölçüde kısıtlamalar getirirken, özellikle karantina ve izolasyon uygulamalarıyla birlikte, kamu ve

özel sektör çalışanlarının evde kalış süreleri uzamıştır. Zamanın önemli bir kısmını evde geçirmeye başlayan bu insanlar, adeta evi yeniden keşfetmeye zorlanmıştır. Ülkemizde sokağa çıkma yasağının ilan edildiği dönemde sosyal medya hesaplarından eşile ve çocuklarıyla birlikte vakit geçirmenin, onlarla ekmek yapımı gibi çeşitli ev içi pratiklerin ve oynadıkları oyunların heyecanını paylaşan kişilerin sayısında önemli bir artış gözlenmiştir. Böylece salgın sürecinde evde kalmanın çekirdek aile üyeleri arası paylaşım ve yardımlaşma kültürünü yeniden canlandırdığı görülmüştür. Ancak evde kalınan sürenin uzamasıyla birlikte aile içi çatışmalara ilişkin haberler de medyada yer bulmaya başlamıştır. Söz gelimi, havadan sudan sebeplerle eşine şiddet uygulayan, çocuklarıyla, akraba ve komşularıyla çatışan kişilere ilişkin örnekler kitle iletişim araçlarında ve sosyal medyada sıkça boy göstermiştir.

Küresel salgının aileye etkileri çekirdek aile ile sınırlı değildir. Sayısal görünürlüğü gittikçe azalmakla birlikte geniş ailede çocukları ve torunlarıyla birlikte ya da yalnız yaşayan 65 yaş üstü bireylerin durumu da bu süreçte üzerinde en çok konuşulan başlıklar arasında yer almıştır. Bu yaş grubuna yönelik gerek dünyada gerekse ülkemizde çeşitli tedbirlerin alındığı, bu kapsamda sokağa çıkma yasağı ve kısıtlaması başta olmak üzere halk sağlığını koruyucu önlemlere başvurulduğu görülmüştür. Çocuklarla birlikte salgının en çok etkilediği kesimi oluşturan yaşlıların maruz kaldığı söz konusu izolasyon süreci, onların sosyalleşme pratiklerini minimize eden etkilere yol açmıştır. Böylece eşile ya da yalnız yaşayan yaşlıların sosyal hareketlilikleri ev içi ile sınırlı hale gelmiştir.

Yaşlılık dönemi, diğer gelişim dönemleriyle karşılaştırıldığında, bireyin sosyal çevreyle etkileşime en fazla ihtiyaç duyduğu zaman dilimini oluşturmaktadır. Esasen bireylerin, yaşlanma süreciyle birlikte artan fizyolojik, psikolojik ve sosyal sorunlara

çözüm üretme konusunda özellikle yakın çevrelerindeki bireylerden gelecek desteklere ihtiyaç duymaları kaçınılmazdır. Bununla birlikte, yaşlılara yönelik söz konusu desteklerin günümüz toplumunda gittikçe azaldığı, yaşlı bireylerin her geçen gün kendi yalnızlıklarına terk edilerek, toplumsal hayattan izole edilmiş bir yaşama mahkûm edildiği görülmektedir. Pandemi sürecinde de, yaşlıların bu pozisyonunun tahkim edildiğini söylemek mümkündür. Nitekim bu süreçte, yaşlılara yönelik sosyal politikalarda, bu politikalara dayalı olarak geliştirilen uygulamalarda, diğer yaş gruplarındaki bireylere göre bir takım ayrımların yapıldığı anlaşılmaktadır. Esasen yaşlıları korumaya yönelik olduğu ifade edilen söz konusu politika ve uygulamaların sonuçları tüm dünyada tartışılmaktadır.

Pandemi döneminde, özellikle 65 yaş üstü bireyleri kapsamına alan uygulamalar, sosyal gerontoloji literatüründe “yaş ayrımcılığı” olarak nitelenen bir kavramı yeniden gündeme getirmiştir. Yaş ayrımcılığı, ilk kez Robert Butler tarafından tanımlanmıştır. Butler bu kavramı, ırkçılık ve cinsiyetçiliğe benzetmiş, yaşlı oldukları gerekçesiyle bazı kişilere yönelik sistematik bir kalıp yargı oluşturduğunu belirterek modern bir ayrımcılık türü olarak tanımlanmıştır. Pandemi sürecinde 65 yaş üstü kişileri korumaya yönelik politikaların sistematik bir ayrımcılığa ve damgalamaya dönüşme potansiyeli bulunmaktadır. Bu çerçevede, pandeminin erken dönemlerinde yoğunlukla aktarılmakla birlikte, halen medyada gündem olmaya devam eden huzurevlerindeki ölümler, hastanelerde yaşanan sorunlar, sokağa çıkma yasakları gibi uygulamalar etik tartışmaları beraberinde getirmektedir. Yaşlıların günlük yaşam aktivitelerinin azalmasıyla ortaya çıkan fizyolojik ve psikolojik sağlık sorunları da eklendiğinde, ileri yaş grubundaki bireyler açısından sürecin yükü gittikçe ağırlaşmaktadır. Bu yükü hafifletmek için yaşa dayalı ayrımlardan kaçınılmalı, yaşlılara yüklenen sorumlulukların dağıtımının

orantılı olmasına özen gösterilmeli, hizmetlere ve kaynaklara erişimde adaletli yaklaşımlar sergilenmelidir.⁶ Ayrıca kitle iletişim araçlarında ve özellikle sosyal medyada yaş ayrımcılığını çağrıştıran ifadeler içeren haberlerden ve ayrımcı dil kullanımından da kaçınılmalıdır.

Salgın Döneminde İnançın ve Ramazanın Güçlendirici Etkisi

Hastalık ve ölüm riskinin arttığı olağanüstü zamanlarda bireylerin ve farklı toplum kesimlerinin; risk algılarını azaltacak, acılarını hafifletecek, yaralarının sarılmasına ve iyileşmesine, travmatik etkilerin rehabilitasyonuna katkıda bulunacak güvenli sığınaklara ihtiyacı vardır. Böyle zamanlarda insanların aklına gelen ilk sığınma aracı dindir. Dinî duygu, düşünce, inanç ve ibadetlerin afet dönemlerinde ruh sağlığımızı onarıcı ve iyileştirici etkilere sahip olduğu, uzun soluklu araştırmalardan elde edilen bulgularla kanıtlanmıştır. Söz gelimi, afetlerin beraberinde getirdiği endişe, kaygı ve korkularla başa çıkmada duanın güvenli bir liman olarak algılandığı bilinmektedir.⁷ İnsanlar, özellikle, bireysel ve toplumsal çabaların beklentileri karşılamakta zorlandığı belirsizlik dönemlerinde duanın yanı sıra, ibadetlerin de maneviyatlarını güçlendirici etkisinden yararlanmaktadır.

Pew Araştırma Merkezi'nin 13-19 Temmuz 2020 tarihleri arasında 10,211 kişi üzerinde yaptığı bir araştırmada, katılımcılara “*Koronavirüs salgınıyla başa çıkmada yardımcı olması için aşağıdakilerden her birini hangi sıklıkla yaparsınız?*” başlıklı bir

6 A. C. Bilgin, “Pandemi, Etik ve Yaşlı Ayrımcılığı”, Uluslararası Dünyayı Sarsan SARS-CoV-2 Pandemisi ve Yaşlı Sağlığı Sempozyumu Bildiri Kitabı, 29-30 Eylül 2020, s. 11, file:///D:/Pandemi%20makalesi/Uluslararası-Dünyayı-Sarsan-SARS-CoV-2-Pandemisi-ve-Yaşlı-Sağlığı-Sempozyumu-Bildiri-Kitabı%20(3).pdf, Erişim tarihi: 1.11.2020.

7 İ. Çapcıoğlu, “Pandemi Süreciyle ‘Başa Çıkma’ya Yönelik Stratejiler”, *Dini Araştırmalar* 23/57 (2020), 271-274.

soru yöneltilmiştir. Bu soruya verilen cevaplar incelendiğinde, Amerikalıların yaklaşık %70'inin duanın gücüne inandığı görülmektedir. Amerikalılar arasında her gün dua ettiğini belirtenlerin oranı %43, her hafta dua edenlerin oranı %12, her ay dua edenlerinki %4 ve ayda birden az dua ettiğini söyleyenlerin oranı %9'dur. Duanın yanı sıra Amerikalıların yaklaşık yarısı ayda bir kereden az olmayacak şekilde dini metin okumaları yapmaktadır. Katılımcıların geleneksel ve yeni medya araçlarını kullanım sıklığı ise oldukça yüksektir. Amerikalıların %90'a yakını telefon ya da video konferans yoluyla akraba ve arkadaşlarıyla periyodik olarak görüşmektedir. Katılımcıların medya içeriklerini kullanımını yakın ve uzak çevredeki kişilerle yapılan görüşmelerle sınırlı değildir. Pandemi döneminde evde kalan sürenin uzamasıyla birlikte serbest zamanlarını televizyon ya da film izleyerek geçirdiğini söyleyenleri oranı %95'tir. Bu katılımcıların yaklaşık ¾'ü (%73) "her gün" seçeneğini tercih ederek ekran karşısında geçirdiği sürenin oldukça yüksek olduğunu belirtmiştir.⁸

Afet dönemlerinde dinî inançları güvenli bir sığınak olarak görme eğiliminin arttığı bilinmektedir. Bu çerçevede, özellikle duanın olağanüstü zamanların ürettiği yıpratıcı etkilerle bozulan ruh sağlığımızı onarıcı bir güce sahip olduğu, dünyada ve ülkemizde yapılan çok sayıda araştırmadan elde edilen verilerle de kanıtlanmıştır. Afetlerin yol açtığı krizlerle başa çıkma konusunda beşeri çabaların beklentileri karşılamakta zorlandığı zamanlarda, ibadetlerin ve özellikle cemaatle yapılan ibadetlerin de manevi enerjiyi yükseltici sonuçları olduğu anlaşılmaktadır. Nitekim aynı araştırma kapsamında sorulan "Geçtiğimiz ayda kilise, sinagog, mescit veya diğer ibadet mekânlarına katılım sağladınız mı?" başlıklı soruya, katılımcıların sadece %12'si "evet" yanıtı vermiştir. Bu

8 Pew Araştırma Merkezi, 2020, <https://www.pewforum.org/wp-content/uploads/sites/7/2020/08/W70-Topline-for-congregations-release-NUMBER-CHECKED.pdf>, Erişim tarihi: 14.02.2021.

sonucun ortaya çıkmasında, pandeminin etkilerinin güçlü bir şekilde hissedilmeye devam ettiği günlerde insanların topluca bir arada bulunulan mekânlardan uzak durmaya yönelik ikazlara uyma eğilimlerinin etkisi olduğu açıktır. Benzer bir soruya verilen yanıtlar da bunu desteklemektedir. Bu kapsamda, “Geçtiğimiz ay dini hizmetleri televizyondan ya da çevirim içi izlediniz mi?” sorusuna katılımcıların verdiği “evet” yanıtının, yüz yüze katılımın yaklaşık üç katı (%33) olduğu görülmektedir.

Amerikalı katılımcılara bir önceki ay televizyonda veya çevirim içi izledikleri dinî hizmetleri ne kadar tatminkâr buldukları da sorulmuştur. Katılımcıların %54’ü çevrim içi din hizmetlerinden memnun olduğunu ifade etmiştir. Bu hizmetleri tatminkâr bulanların oranı ise %37’dir. Katılımcıların çok azı (%9) bu tür hizmetleri tatmin edici bulmadığını belirtmiştir. Bir önceki ayda din hizmetlerine çevrim içi katılım sağlayan 3,740 kişilik bu gruba, dinî hizmetleri televizyon veya çevirim içi izlemeye ne zaman başladıkları sorulmuştur. Katılımcıların %46’sı bu soruya, “koronavirüs salgınından önce” yanıtı vermiştir. Katılımcıların yarıdan fazlası ise, koronavirüs salgını sürecinde çevrim içi din hizmetleriyle tanıştığını belirtmiştir. Bu sonuç, Amerikalılar arasında çevrim içi dinî ibadetlere katılımın pandemi döneminde artış gösterdiğine ilişkin verileri desteklemektedir. Araştırma kapsamında katılımcılara yöneltilen “*salgın sona erdiğinde dinî hizmetlere ne sıklıkla katılım sağlayacakları*”na ilişkin soruyu ise, katılımcıların yaklaşık yarısı (%42) salgın öncesiyle hemen hemen aynı sıklıkta katılım sağlayacakları şeklinde cevap vermiştir. Katılımcıların %10’u ise salgın sona erdikten sonra din hizmetlerine daha sık katılacağını belirtmiştir.⁹

9 Pew Araştırma Merkezi, 2020, <https://www.pewforum.org/wp-content/uploads/sites/7/2020/08/W70-Topline-for-congregations-release-NUMBER-CHECKED.pdf>, Erişim tarihi: 14.02.2021.

Salgın dönemine rastlayan 2020 Ramazan ayında olduğu gibi, 2021 Ramazan ayında da ibadetlerin cemaatle eda edilmesi mümkün olamamaktadır. Salgın döneminin olağanüstü koşullarında toplum ruh sağlığına iyileştirici katkılarda bulunmak amacıyla hutbe ve vaazlarda dua, tedbir, tevekkül ve infak vurguları ön plana çıkarılmaktadır.¹⁰ Bu süreçte ibadet alışkanlıklarının zorunlu olarak bireyselleşmesi, manevi motivasyonu düşürücü sonuçlara yol açmıştır. Salgın döneminde Türkiye’de dinî hayatın değişen profiline ilişkin geniş kapsamlı ilk araştırma olan “Pandemi Döneminde Türkiye’de Dini Hayat: Din Görevlileri Örneğinde Din Hizmetlerine Genel Bir Bakış” başlıklı çalışmada, camilerin özellikle ramazan ve bayram gibi toplumsal yönü ağır basan zamanlarda kapalı tutulmasının “toplumsal coşku, birlik-telak ve maneviyatın yeterince hissedilememesine” neden olduğu belirtilmektedir. Dinî açıdan özel önemi olan günlerde cemaatle yapılan ibadetlerin dinî bir gerekliliğin yanında toplumsal bir alışkanlık olarak algılandığına ve bu alışkanlığın bir süreliğine de olsa askıya alınmasının maneviyat odaklı “toplumsal iyi oluş hali” açısından önemli bir boşluğa ya da eksikliğe neden olduğuna dikkat çekilmektedir.¹¹

Ramazan ayında kapalı kalan camiler, özellikle yaşlılar açısından bir yaşam merkezi ve âdeta ikinci bir ev konumundadır. Camilerin ibadete kapatılmasının onları yalnızlığa ve üzüntüye sevk etmesi, cemaatten ve arkadaşlarından uzak kalmalarının evde yalnızlaşmalarına neden olması anlaşılabilir bir durumdur. Özellikle tek başına yaşayan yaşlılarda ev içinde hapsolme,

10 İ. Çapcıoğlu, E. Kaya, *Pandemi Döneminde Türkiye’de Dini Hayat: Din Görevlileri Örneğinde Dini Hayata Genel Bir Bakış*, Ankara: Bizim Büro Basımevi, 2021, 13.

11 bk. İ. Çapcıoğlu, *Akışkan Zamanlarda ‘Değer’li Yaşamak*, Ankara: DİB Yayınları, 2020; İ. Çapcıoğlu, E. Kaya, *Pandemi Döneminde Türkiye’de Dini Hayat: Din Görevlileri Örneğinde Dini Hayata Genel Bir Bakış*, Ankara: Bizim Büro Basımevi, 2021, 79.

kendilerini beden ve ruhen hasta hissetmelerine yol açabilmektedir.¹² Ancak bu dönemde özellikle, namaz kılma, oruç tutma ve Kur'an okuma gibi ibadetlere ilginç bir artış yaşandığı görülmektedir. Din görevlileri, bazı cemaat üyelerinin bu dönemde tek başına da olsa camiye gelerek namazlarını burada kılmayı tercih ettiklerini ifade etmişlerdir. Önceden sadece cuma namazına katılan cemaat üyelerinden bir kısmının artık vakit namazlarına da geldiği, ramazan orucu tutmayanların hem oruç tutmaya başladığı hem de vakit namazlarını camide kıldığı ve cemaat sayısında gözle görülür bir artış kaydedildiği anlaşılmaktadır.

Evde ailece ibadet etme, özellikle cemaatle namaz kılma fırsatının oluşması ve Kur'an okuma bilmeyenlerin öğrenmesi gibi örneklerde dini duyguların aile ortamında paylaşılması, salgın sürecinin dini hayata kattığı olumlu alışkanlıklar arasındadır.¹³ "Kosova Toplumunda Covid-19 Korkusu, Anksiyete ve Bireysel Dindarlık Üzerine Bir Araştırma" başlıklı çalışmada, ibadetlere devam oranı arttıkça, depresyon ve anksiyetede düşüş yaşandığı tespit edilmiştir.¹⁴ Esasen salgın dönemine rastlayan ramazan ayında, ramazan öncesinde olduğu gibi dinî toplumsal hareketliliğin en aza indirilerek bulaş riskinin azaltılması amaçlanmıştır. Bu kapsamda, teravîh ve bayram namazlarının bir süreliğine

-
- 12 İ. Çapcıoğlu, E. Kaya, *Pandemi Döneminde Türkiye'de Dini Hayat: Din Görevlileri Örneğinde Dini Hayata Genel Bir Bakış*, Ankara: Bizim Büro Basımevi, 2021, 83; M. B. Gültekin, "Covid-19 Pandemisi Sürecinde Din Görevlileri-Cami-Cemaat İlişkileri (Ankara/Yenimahalle Örneği)" *Kocaeli İlahiyat Dergisi*, 4/2 (2020), 157.
 - 13 M. B. Gültekin, "Covid-19 Pandemisi Sürecinde Din Görevlileri-Cami-Cemaat İlişkileri (Ankara/Yenimahalle Örneği)" *Kocaeli İlahiyat Dergisi*, 4/2 (2020), 148-159; İ. Çapcıoğlu, E. Kaya, *Pandemi Döneminde Türkiye'de Dini Hayat: Din Görevlileri Örneğinde Dini Hayata Genel Bir Bakış*, Ankara: Bizim Büro Basımevi, 2021, 83.
 - 14 F. Gashi, "Kosova Toplumunda Covid-19 Korkusu, Anksiyete ve Bireysel Dindarlık Üzerine Bir Araştırma" *Trabzon İlahiyat Dergisi*, 7/2 (2020), 254.

askıya alınması, ramazan ayının zorunlu sosyal izolasyon sürecinde evlerde sessizce karşılanması, cenaze namazlarının kısıtlanması ve taziyelerin yasaklanması gibi uygulamalarla, dini hayatta bazı tedbirlerin alınması zorunlu hale gelmiştir.¹⁵

11 Mayıs 2020 itibarıyla kontrollü sosyal hayata geçiş kapsamında açıklanan normalleşme takvimi ile dinî hayata ilişkin yeni adımlar atılmıştır.¹⁶ “Cami ve Mescitlerde Cemaatle İbadet Edilmesi Genelgesi” kapsamında 29 Mayıs’ta tedbirler dâhilinde öğle, ikindi ve cuma namazları,¹⁷ 23 Haziran’da ise sabah, akşam ve yatsı vakitleri de dâhil edilerek cemaatle 5 vakit namaz camilerde yeniden kılınmaya başlanmıştır. Camide cemaatle namaza devam eden insanların; yeni normal döneme geçişle birlikte ibadethanelerin ve kursların yeniden açılışını büyük bir sevinç ve mutlulukla karşıladıkları, kapalı kaldığı zaman diliminde bu mekânlara özlemin gittikçe arttığı anlaşılmaktadır. Bu sürecin, camilerin ve Kur’an kurslarının fonksiyonunun daha iyi anlaşılmasına sebep olduğu, insanların camiye gelerek nefes aldıkları, moral buldukları, psikolojik olarak rahatladıkları ve manevi huzursuzluktan kurtuldukları gözlenmiştir. Kısıtlamalar dâhilinde de olsa ibadetleri cemaatle yeniden eda edebilmek, bir nebze de olsa normalleşmenin ilk adımı olarak görülmüştür.¹⁸

-
- 15 S. Köse, “Küresel Salgının İnanç Değerleri Bakımından Yorumu”, *Küresel Salgının Anatomisi İnsan ve Toplumun Geleceği*, ed. M. Şeker, A. Özer, C. Korkut, Ankara: Türkiye Bilimler Akademisi, 2020, 841.
 - 16 İ. Çapcıoğlu, “Pandemi, Post-Pandemi ve Yeni Dindarlık Modelleri” *TRT Akademi Dergisi Salgın Yayıncılığı Covid-19 Özel Sayısı*, 5/10 (2020), 87.
 - 17 Genelge, Cami ve Mescitlerde Cemaatle İbadet Edilmesi Genelgesi, 2020, <https://www.icisleri.gov.tr/cami-ve-mescitlerde-cemaatle-ibadet-edilmesi-genelgesi>, Erişim tarihi: 02.11.2020.
 - 18 İ. Çapcıoğlu, E. Kaya, *Pandemi Döneminde Türkiye’de Dini Hayat: Din Görevlileri Örneğinde Dini Hayata Genel Bir Bakış*, Ankara: Bizim Büro Basımevi, 2021, 93.

Salgın döneminde ramazanın dinî ve toplumsal hayatı yeniden canlandırıcı etkisinin örneklerine farklı kültürlerde de rastlanmıştır. Söz gelimi, Endülüs'te 500 yıl sonra yeniden ezanın okunması, billboardlarda ayet ve hadislere yer verilmesi, Batılı liderlerin ramazanda camileri ziyaret etmesi, Justin Trudeau, Boris Johnson, Angela Merkel ve Donald Trump gibi liderlerin ramazan mesajları, söz konusu gelişmeler arasında sayılabilir. Ayrıca Müslüman doktor ve psikologların, hastalarının morallerini yükseltmek için manevi tavsiyelerde bulunması ilginç örnekler arasındadır. Ülkemizin İtalya, İspanya, İngiltere ve ABD gibi ülkelere salgınla mücadele kapsamında tıbbi malzeme göndermesi, yine bu çerçevede değerlendirilebilir.¹⁹ Salgın sürecinde ABD Başkanı Trump'ın, "Mabetler bir an önce açılmalı, duaya ihtiyacımız var." sözü de bu kapsamda oldukça dikkat çekicidir.²⁰

Sonuç

Dinin sığınma, motivasyon ve rehabilitasyon aracı olma özelliği, özellikle salgın dönemlerinde daha çok işlevselleşen boyutunu oluşturmaktadır. Bu süreçte Covid-19 tedavisi gören kişilerde söz konusu boyutun daha çok ön plana çıktığı söylenebilir. İnananların tıbbi tedavi ile birlikte Covid-19 rahatsızlığından kurtulmak için başvurdukları başa çıkma yöntemleri arasında "dinî başa çıkma"nın, diğer yöntemler arasında öncelikle tercih edildiği anlaşılmaktadır. Bu süreçte hastalıkla başa çıkmada kullanılan dinî içeriklerin hastaları manevi açıdan rahatlatmış, moral ve motivasyonlarının artmasına katkıda bulunduğu görülmektedir. Esasen özellikle ramazan ayının yaygınlaştırıp

19 Ö. Hıdır, "COVID-19 Süreci-Sonrası: Teolojik ve Teo-Politik Gelişmeler", *Küresel Salgının Anatomisi İnsan ve Toplumun Geleceği*, ed. M. Şeker, A. Özer, C. Korkut, Ankara: Türkiye Bilimler Akademisi, 2020, 784.

20 S. Köse, "Küresel Salgının İnanç Değerleri Bakımından Yorumu", *Küresel Salgının Anatomisi İnsan ve Toplumun Geleceği*, ed. M. Şeker, A. Özer, C. Korkut, Ankara: Türkiye Bilimler Akademisi, 2020, 81.

güçlendirdiği değerler, Covid-19 tedavisi gören hastalara iyileşme umudu, zorluklara karşı sabır ve dayanma gücünü artırıcı destekler oluşturmaktadır. Çapcıoğlu ve Kaya'nın din görevlisi katılımcılarla gerçekleştirdiği araştırmada,²¹ salgın döneminde hastalar arasında tövbe-istiğfar eden, dua ve ibadete yönelen, namaza başlayan ya da daha fazla önem veren ve çevrelerinden helallik isteyenlerin sayısının arttığı gözlenmiştir. Din görevlileri, hastaların özellikle ölüm ve ölümden sonraki hayata ilişkin sorular sorduklarını ve kendilerinden manevi destek talebinde buldukları belirtmişlerdir. Bu dönemde hastalanan ve vefat edenlerin sayısında ciddi artış olması nedeniyle, görevlilere manevi rehberlik ve destek konularında önemli roller düştüğü anlaşılmaktadır. Ramazanda cami merkezli din hizmetlerini, zorunlu olarak çevrim içi platformlara taşıyan din görevlileri, cami cemaatlerinin ve kursiyerlerinin genel durumunu yakından takip etmekte, onlarla iletişimlerini telefon görüşmeleriyle, canlı sohbetlerle, WhatsApp grupları üzerinden bilgilendirmelerle ve ziyaretlerle sürdürmektedir.

Din görevlilerinin, vefa destek gruplarında ve filyasyon ekiplerindeki deneyimleri incelendiğinde, ramazan ayında manevi yatın iyileştirici rolü daha iyi anlaşılmaktadır. Bu süreçte inanca bağlılığı güçlü bireylerin Yüce Allah'a daha çok yöneldikleri, teslimiyetçi tutum ve davranışlar sergiledikleri ve ibadetlerini daha özenli yerine getirdikleri gözlenmektedir. Esasen maneviyat, her koşulda güvenli bir limandır; salgın hastalık gibi bilimin tedavide yetersiz kaldığı durumlarda güvenli bir sığınak, rehber ve destek işlevi görebilmektedir. Dinî inançlar, sıkıntılar karşısında manevi birer reçete gibidir. Dinin, insanların inanç, dua, şükür ve tevekkül gibi yollarla Yüce Allah ile güvenli bağ kurdukları

21 bk. İ. Çapcıoğlu, E. Kaya, *Pandemi Döneminde Türkiye'de Dini Hayat: Din Görevlileri Örneğinde Dini Hayata Genel Bir Bakış*, Ankara: Bizim Büro Basımevi, 2021.

güçlü bir bağlantı noktası oluşturduğu anlaşılmaktadır. Bu nedenle bilimin, tıbbın ve teknolojinin salgın dönemlerinde dinden destek alması ve sorunlara karşılıklı iş birliği içinde birlikte çözümler araması gerekmektedir. Zira toplumsal istikrarın sağlanması ve hayatın güvenli bir biçimde sürdürülebilmesi için din ve bilimin uzlaşmaya dayalı birlikteliğine her zamankinden çok ihtiyaç duyulmaktadır.



*Ebeveynin ramazan ayındaki ruhi hâli ve tavırları,
davranışlarındaki değişimler çocukların, içinde
bulunduğu atmosferi olumlu veya olumsuz
tanımlamasını sağlar.*



AİLEMİZDE RAMAZAN

*Dr. Öğr. Üyesi Gülsüm PEHLİVAN AĐIRAKĐA
İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi
İlahiyat Fakültesi*

Giriş

Eğitim, doğumdan ölüme kadar bireyin hayat içeri-
sinde elde ettiği bütün öğrenmeleri kapsamaktadır.
Bilinçli veya bilinçsiz gerçekleşen bu öğrenmeler, bir tecr-
benin sonucu olup bireyi farklı ynlerden geliştirmekte veya
dönüştürmektedir. Zihinsel, duygusal, sosyal ve daha birçok
alanda öğrenme sağlayabilmek için bireysel yaşantılar/dene-
yimler ve içinde bulunulan sosyal çevrenin özellikleri büyük
nem arz etmektedir. Bu anlamda eğitimin felsefi temelleri
dikkate alındığında ister planlı, programlı ister kendiliğinden
elde edilsin eğitimde yaşantı ve tecrübenin üzerinde çokça
durulduğu görülecektir. Bir birey için ilk deneyimler, bilgi ve
beceri noktasında temel kazanımlar ailenin sosyal ortamında
gerçekleşmektedir.

Hangi kültürde olursa olsun ailenin, bireyin gelişiminde-
ki önemi ve rolü konusunda ortak bir kabul bulunmaktadır.
Fiziksel ve ruhsal olarak sağlıklı gelişim ancak aile ortamında
mümkün olabilmektedir. Bu sebeple çocukların eğitimi demek,
anne babanın kişisel özellikleri, sahip oldukları değerler, tutum-
lar, sergiledikleri davranışlar ve birlikte oluşturdukları manevi
atmosfer demektir. Evin, ocuklar için bir yuvaya dönüşmesi



anne-babanın yaşantısı ile birlikte, kendi aralarındaki iletişim ve ilişki biçimi ile mümkün olmaktadır. Çocukların bireysel ve toplumsal gelişiminin niteliği evdeki iklime bağlıdır. Bu anlamda evde nasıl bir yaşantı benimsendiği, kullanılan dil, birlikte geçirilen sürenin kalitesi, ortak paylaşımlar hatta evin fiziksel düzeni çocukların madden ve manen sağlıklı gelişebilmesi için önemlidir.

Ailede Din Eğitimi

İnsan, maddi ve manevi olarak beslenmeye, gelişmeye ihtiyaç duyan bir varlıktır. Gelişim potansiyeli, fitrat ile sınırlı olup var olanın ortaya çıkarılması ve geliştirilmesi de eğitim ile gerçekleşmektedir. Bu anlamda insana fiziksel, zihinsel, duygusal, sosyal, ahlaki ve dinî gelişim açısından yatırım yapmak gerekmektedir. Birbirlerinden bağımsız olmayan bu gelişim alanlarından birinin ihmali diğerlerini de etkilemektedir. Dolayısıyla gelişimin bir bütün olduğu gerçeğinden hareketle eğitimin hepsine yönelik bir mahiyeti olmalıdır. Çocuğun yetiştiği aile ortamı, sadece beslenip büyütüldüğü yer olmayıp aynı zamanda şahsiyet kazandırdığı, ahlaki değerleri öğrendiği, manen olgunlaştığı bir eğitim ocağıdır.

Hz. Peygamber'in (s.a.s.) "*Her doğan fitrat üzere doğar. Fakat çocuğun annesi ve babası onu kendi dinlerine döndürürler. Yahudi iseler; Yahudi, Hristiyan iseler; Hristiyan veya Mecusi iseler; Mecusi yaparlar.*"¹ şeklindeki hadis-i şerifi ile ailenin, çocuğun dinî ve ahlaki gelişiminde de büyük bir rol oynadığı ifade edilmektedir. Bir başlangıç olarak görülebilecek fitratın, korunması, şekillenmesi ve tekâmül göstermesi anne ve babanın sorumluluğundadır.

1 Buhari, Tefsir, 2; Kader, 3; Müslim, Kader, 22.

Kur'an-ı Kerim perspektifinden bakıldığında “dünyanın süsü”², “göz aydınlığı”³ olarak değerlendirilen çocuğun aynı zamanda emanet ve sorumluluk olduğu Tahrim suresi 6. ayette, “*Ey iman edenler! Kendinizi ve ailenizi yakıtı insanlar ve taşlar olan ateşten koruyun...*” şeklinde ifade edilmektedir. Fitri olan çocuk sevgisinin, dünyevi ve uhrevi boyutu bütünlüklü olarak ele alınmakta ve ebeveyn için “imtihan sebebi”⁴ olabileceği de hatırlatılmaktadır. Dolayısıyla çocuk sahibi olmak anne karnından itibaren (hatta eş seçimi ile) birtakım sorumlulukları üstlenmek demektir. Terbiyenin doğumdan önce başladığı bilimsel olarak da kanıtlanmış olup bu dönem “tedbir dönemi” olarak görülebilir. Doğumla birlikte çocukluk dönemi (özellikle temyiz öncesi), taklidin ve sosyal öğrenmenin yoğun olduğu gelişim evresi ise “temsil dönemi”dir. Anne babanın yaptıklarının dikkate alındığı, davranışlarının modellendiği bu zaman diliminde bilgi ve nasihatten daha çok örneklik öne çıkmaktadır. Temyiz başlangıcı kabul edilen okul çağı (temel eğitim dönemi) ile birlikte çocuğa temel dini bilgilerin de öğretilmesi gerekmektedir. Bu manada son çocukluk ve özellikle ergenlik (büluğ) için “tebliğ dönemi” ifadesini kullanmak mümkündür. Ancak tedbir, temsil ve tebliğ sorumluluğunu birbirlerinden ayrı düşünmemek, sadece çocukların yaşlarına göre önem derecelerinin farklılaştığını bilmek daha doğru olacaktır.

Anne babanın ayak izlerini takip eden çocuklar, ahlaki ve manevi gelişimlerinde de onları model almaktadır. Özellikle çocukluk döneminde “aileden öğrenme” daha fazla olduğu için anne ve babanın inancı, ibadetleri ve ahlaki referansları çocuğun dini gelişimi açısından büyük önem arz etmektedir. Çocuğun din eğitimi, ailenin dini tecrübesine dâhil olması, anne

2 Kehf, 18/46

3 Furkân, 25/74

4 Enfâl, 8/28.

ve babanın inanç ve ibadetlerini önce duygu sonra bilgi olarak kazanması anlamına gelmektedir. Çocuğun, yetişkinlerin dini yaşantısına şahitliği önemli olup yaşı sebebiyle sürekli bu tecrübe alanının dışında bırakılmamalı, olumlu duygular edinmesi ihmal edilmemelidir.

İbadet Eğitimi ve Ramazan Ayı

Din eğitiminin bir boyutu olan ibadet eğitimi, bir davranış eğitimi olması hasebiyle tedrici olarak yerine getirilmelidir. İbn-i Sina'nın, "alışkanlık haline gelinceye kadar uzun süre ve kısa aralıklarla tekrarlamak" şeklinde ifade ettiği eğitimi, ibadet özeğinde de düşünebiliriz. Nitekim bir ibadetin istikrarlı bir şekilde yerine getirilmesi kısa sürede gerçekleşecek bir kazanım değildir. Bu sebeple çocuklar, mükellef olmadan evvel adım adım alıştırılmalı, antrenman yapmadan koşmaları beklenmemelidir. İslam geleneğinde genel olarak eğitim, "bir şeyi derece derece geliştirerek kemaline ulaştırmak, adım adım inşa etmek" şeklinde ele alınmaktadır. Dolayısıyla konusu ne olursa olsun, kolaydan zora aşamalı bir öğretim insan fitratına daha uygun olacaktır.

Çocukluk döneminde anne babadan gördüğü ibadetleri adeta bir oyun gibi telakki edip taklit eden çocuk, zamanla ibadet için gerekli bilgileri de öğrenmelidir. Hz. Peygamber'in (s.a.s.) namaz öğretimine başlangıç olarak belirttiği 7 yaş, genel manada ibadet eğitimi için ölçü alınabilir. Okul öncesinde duygu hafızası aktif olan çocuk, ibadetlere şahit olarak, zaman zaman da tecrübe edip güzel hatıralar biriktirerek büyümüş ise temel eğitim döneminde ibadetlerin bilgi boyutuna geçmeye hazır demektir. Ergenliğe kadar olan zaman dilimi, çocukların ibadetleri erkânı ile öğrenmeleri ve bu konuda istikrar kazanmaları için kritik bir süreçtir.

Yapılan küçük ölçekli araştırmalar, ailelerin en çok çocuklarına ibadet alışkanlığı kazandırmakta zorlandıklarını, özellikle de namaz öğretiminde problemler yaşadıklarını ortaya koymaktadır. Burada her bir ibadeti ayrı ayrı ele almak mümkün olmadığından genel olarak ramazan ayının ibadet eğitimi bağlamında nasıl değerlendirilebileceği üzerinde durulacaktır.

Ramazân; ibadetlerin toplumsal boyutunun öne çıktığı, cemaat şuurunun hissedildiği, aidiyet duygusunun kazanıldığı, aynı zamanda namaz, oruç, zekât ve Kur'an tilaveti ile ibadetlerin yoğun olarak yaşandığı bir aydır. Hakkıyla ifa edildiğinde Müslüman için yenilenme, kendine gelme, ihya olma süreci olan bu mübarek günlerin dünyevi ve uhrevi birçok hikmeti bulunmakla birlikte çocuklar için anlamı nedir, din eğitimi bağlamında bu fırsat ayı nasıl değerlendirilmelidir?

Öncelikle şunu ifade etmek gerekir ki ramazan, çocuk için, yetişkinlerin ona sunduğu manevi atmosferdir, hissettirdikleri duygulardır. Çocuklar, önce çevrelerinde olup biteni duygu olarak hissederler ve nasıl tepki vermeleri gerektiğine yetişkinlerin duyguları üzerinden karar verirler. Dolayısıyla ebeveynin ramazan ayındaki ruh hâli ve tavırları, davranışlarındaki değişimler çocukların, içinde bulunduğu atmosferi olumlu veya olumsuz tanımlamasını sağlar. Bu da yetişkinlere, çocukta “ramazan ve oruç” ile ilgili doğru şemaların oluşumu için ayrı bir sorumluluk yüklemektedir. Ramazan, “din eğitimi için fırsat ayı” olarak görülerek çocuklar, gelişim özelliklerine göre ibadete alıştırılmalıdır.

İslam geleneğinde çocukluk, ergenliğe kadar olan süreci ifade etmektedir. Çocuklara, dinen mükellef oluncaya kadar aşamalı olarak din eğitimi verilmelidir. Daha önce ifade edildiği gibi din eğitimi doğumdan önce başlamakla birlikte anne babanın aktif sorumluluğu daha çok doğumdan sonra kendini göstermektedir. Bebekliği din eğitiminin olmadığı bir dönem olarak

kabul edenler olmakla birlikte insanın, hangi gelişim evresinde olursa olsun manevi yaşamdan bağımsız olduğunu söylemek mümkün değildir. Dünyanın duyularla ve duygularla algılandığı bir yaşta insanın, içinde doğup büyüdüğü ortamdan ve orada olup bitenlerden etkilenmesi kaçınılmazdır.

Ailedeki ramazan ve oruç iklimi en çok ilk çocukluk dönemindeki 3-7 yaş arası çocukları etkilemekte, onlarda merak uyandırmaktadır, diyebiliriz. Hayatı “oyun” olarak gören ve oyunla deneyimleyen çocuklar, yetişkinlerin dünyasında olup bitenleri de bu şekilde görebilir. Dolayısıyla ibadet de oyun için bir fırsat olup ramazanda yaşananlar çocuğun dünyasında eğlenceden ibaret olabilir. Sahura kalkmalar, iftar sofraları, teravih namazları ve ramazana mahsus uygulanan âdetler çocuklar için âdeti bir şölene dönüştürür. Çocuk, ramazanın nasıl bir ay olduğunu yetişkinlerin heyecanlarından, bekleyişlerinden, sükûnetlerinden ve yüzlerinden anlayabilir. Bu yaşlarda çocuklarımız, istekli olduklarında “çocukça” oruç tutabilmelerine müsaade edilmelidir. Bir iki saatlik tecrübeden ibaret bile olsa çocuğun, “Ben de oruç tutuyorum.” diye düşünmesi ve oruç tuttuğuna inanması ibadet eğitiminde önemli bir adımdır. “Sen daha küçüksün, tutamazsın.” diyerek çocukların manevi atmosferden istifade etmesine ve yetişkinlerin tecrübesine ortak olarak kendini değerli hissetmesine engel olunmamalıdır. En önemli noktanın, ramazana dair güzel hatıralar biriktirmek, olumlu izlenimler edinmek olduğu unutulmamalıdır.

İlkokul çağlarındaki çocuklar için ramazan tecrübesi biraz daha farklı olmalıdır. Oruç tutmanın manevi atmosferinden istifade etmekle birlikte 7, 8 yaşlarından itibaren çocuklar yarımlık oruç tecrübelerinden tam gün oruç tutma denemelerine geçiş yapabilirler. Sağlık durumlarına ve istekli olmalarına dikkat edilerek istedikleri kadar oruç tutmalarına da imkân verilebilir. Burada önemli olan, oruç tutmaya yeni başlayan çocukların

vaktinin doğru bir şekilde organize edilebilmesidir. Oyunla, sevdiği bir işle meşgul olan çocukların zamanın nasıl geçtiğini fark etmedikleri ve açıklarını unuttukları bilinmektedir. Hanım sahabilerden Rubeyyi' binti Muavviz'in, "Pamuktan yahut boyalı yünlerden oyuncak bebekler yapıyor, oruçlu olan çocuklarımızdan biri yemek için ağladığında iftara kadar oyalanması için bu oyuncakları ellerine veriyorduk."⁵ şeklindeki ifadesi çocukların bıkkınlık yaşamadan oruç tutabilmeleri için sevdikleri şeylerle meşgul edilmesinin önemini göstermektedir. 10 yaş ve sonrasında çocukların, oruç tuttukları günlerin sayısını artırarak ibadet disiplini kazanmaları sağlanabilir.

Ramazana ayı, sadece oruç eğitimi için değil aynı zamanda çocukların namazı sevmesi ve öğrenmesi için de bir fırsattır. Teravih namazları, çocukların yetişkinlerle aynı atmosferi yaşamaları, cami ile ünsiyet kurmaları ve toplumsal aidiyet hissetmeleri için bir vesiledir. Namazın bireysel bir ibadet olmaktan çıktığı ve cemaat olma şuurunun daha fazla hissedildiği bir aydır ramazan. Bu anlamda çocuklar için namaza başlama dönemi olabileceği gibi namazda istikrar kazanma için de önemli bir zaman dilimidir. Aynı zamanda paylaşma, yardımlaşma ve dayanışma ayı olması hasebiyle ramazanın çocuklar için farklı eğitimsel bir değeri daha bulunmaktadır. İnfak edebilmek, kendinde olanı vermeyi öğrenmekle ve sevmekle mümkündür. İyilik, yaşanılarak sevilir, tekrarlar ile davranışa dönüşür ve zamanla meleke haline gelebilir. İhtiyaç sahiplerinin halinin en fazla hissedildiği oruçlu günlerde çocuklar, yardım faaliyetlerine şahitlik ederek anne ve babadan paylaşmayı öğrenebilir. Bu bağlamda ailenin bir ferdi olarak hangi yaşta olursa olsun çocukların da dâhil olduğu paylaşımlarda bulunmak, hatta onların eliyle vermek çok önemlidir.

5 Buharî, Savm, 47.

Ramazan, aynı zamanda Kur'an-ı Kerim ile bağ kurma ve tilavet ayıdır diyebiliriz. Hz. Peygamber'in (s.a.s.) örneğinde "Kur'an ahlakı" ile donanması gereken her Müslüman, ayetleri anlama ve yaşama gayretinde olmalıdır. Ramazan ayı, mukabele okuma yoluyla diğer günlerden çok daha fazla Kur'an-ı Kerim ile meşgul olmaya vesiledir. Burada sadece bir tilavet gerçekleşmemekte, aynı zamanda sosyal bir hareketlilik yaşanmaktadır. Çocukların, Kur'an-ı Kerim'i tanımaları, sevmeleri ve öğrenmeye başlamaları bu manevi canlılığa tanık olmaları ile mümkündür. Bu sebeple ramazanda çocukları, Kur'an'ın manevi ikliminden mahrum etmemek çok önemlidir.

Aile İçi İletişim ve Ramazan

Bir terbiye ocağı olarak ailenin önemi bilinen bir gerçek olmakla birlikte aile olabilmek değişen toplumsal şartlar ve hayat standartları sebebiyle her geçen gün daha fazla zorlaşmaktadır. Aile içerisindeki rollerin değişime uğraması ve sorumluluk paylaşımında yaşanan denge kaybı, teknolojik gelişmeler ve değerlerin değişime uğraması gibi birçok faktör aile ocağına olumsuz yansımıştır. Paylaşımların giderek azaldığı, yüzeysel hale geldiği görülmekte, komşuluk ve akrabalık ilişkilerinin de azalması ile aile fertleri giderek daha fazla yalnızlaşmaktadır. Bu durum çocukların, ihtiyacı olan elverişli aile ikliminden mahrum kalmalarına sebep olmaktadır. Dolayısıyla "birlikte" yapılan işlerin, ortak zaman dilimlerinin artırılması ailenin sıhhati için hayati önem taşımaktadır.

Ramazan, aile bireylerinin diğer günlerden daha fazla "birlikte" zaman geçirmelerine imkân veren bir aydır. İftar ve sahur sofraları ile ramazan, aile bireylerini birleştirici bir role sahiptir. Sükûnetle açılan oruçlar, teslimiyetle edilen dualar ve muhabbet içeren sohbetler, bir araya gelen insanlara aile olduklarını hissettirmektedir. Konuşmaya vakit bulamayan, birbirini işiten

ama dinlemeyen, aynı mekânı paylaşan ama ayrı dili konuşan anne, baba ve çocukların yeniden tanışması için bir fırsattır. Bu anlamda cemaatle kılınan vakit ve teravîh namazları da birleştirici bir özellik taşımaktadır.

İnsanın kendisiyle, ailesi ve çevresi ile en önemlisi Rabb'i ile iletişimini, ilişki biçimini yeniden gözden geçirmesi için bir imkândır ramazan günleri. Aynı zamanda öz benliğine yabancılaşma içinde olan insanın yavaşlamaya, durmaya olan ihtiyacı için bir vesiledir oruç ibadeti. Eksiklerini, hatalarını, ihmallerini fark etmesi ve netice itibarıyla kayıplarını telafi edebilmesi için âdeta ihya günleridir. Aile içerisinde insanın, eşyle ve çocukları ile ilişkisini gözden geçirmesi, tekrar yapılandırması, onların haklarını teslim edebilmesi için sorumluluk alma fırsattır.

Hz. Peygamber'in (s.a.s.) "*Sizden biriniz oruçlu olduğu gün kötü söz söylemesin ve başkaları ile tartışmasın. Eğer birisi oruçlu bir kimseye söver ve sataşırsa 'Ben oruçluyum' desin.*"⁶ hadis-i şerifi düsturunca ramazan, aile fertlerinin birbirlerine çokça sabır gösterdiği, kötü söz ve fiillerden uzak durduğu bir ay olmalıdır. Hız ve haz ruhundan uzaklaşıp sabırlı olmaya, nefisle mücadele etmeye vesile olmalıdır. Oruç tutmak, bedensel bir terbiye olmanın ötesinde ahlaki ve ruhsal olgunlaşmaya bir vesiledir. Oruç ile ilgili ayet ve hadislerle dikkat edildiğinde bu ibadetin yemeden, içmeden uzak durma boyutundan daha ziyade riyazet yönüyle ele alındığı görülecektir. Bu anlamda orucun, bireyden aileye ve daha sonra topluma yansıyan bir diriliş, kalkınma olması beklenmektedir.

Sonuç

Yaşam meşgalesi içerisinde kaybolmaya, kendini, yakınlarını ve ait olduğu toplumu unutmaya meyyal olan insanoğlu,

6 Buhari, Savm, 9; Müslim, Sıyam, 29.

sorumluluklarından da uzaklaşabilmektedir. Hiç bitmeyeceği yanlıısına kapılarak sürekli bir koşuşturma içerisinde, hayatın anlamını kaybetmekte, odak noktasını kaçırmaktadır. Mutlu olabilmek için kendi kurduğu dünyada yalnızlaşmakta ve manevi boşluk ve huzursuzluk yaşamaktadır. Bu durum bir yönüyle kaçınılmaz olmakla birlikte çoğunlukla insanın kendi eliyle yapıp ettikleri ile alakalıdır. Tevekkül ve teslimiyetin yanlış anlaşılması ve tatbik edilmesi de cüzi iradeyi miskinleştirmekte, mümini mistik bir dünyaya hapsedebilmektedir. Oysaki vahiy bilgi, hareketi, değişimi, bireyden topluma doğru bir dönüşümü öngörmektedir. Bu anlamda hakkıyla ifa edildiğinde ibadetlerin dinamik yapısı, insanı diri tutmakta, tamamen bireysel bir yaşam tercih etmesinin önüne geçmektedir.

İslam'da ibadet kavramı dar bir manada ele alınmamakla birlikte vakti, şekli düzenlenmiş ibadetler dinin temel esaslarını oluşturmaktadır. İslam dininin üzerine bina edildiği beş temel esastan biri olan oruç, hem maddi hem de manevi yapısı olan insanın her iki yönüne de şamil bir ibadettir. Faydaları bilimsel çalışmalar ile ortaya konulmaya çalışılmakta olup hikmetine bütün yönleri ile vakıf olmamız çok mümkün değildir. Bu arayışlar insani insiyak olmakla birlikte hikmetinin üzerimizde tecelli etmesi için çaba sarf etmemiz daha doğru olacaktır. Bu da ancak ibadetin hakkıyla yerine getirilmesi, ruhunun hissedilmesi ve yaşanması ile gerçekleşebilir.

Ramazan, oruç ibadetinin ruhuna uygun olarak tefekkür ve riyazet ile geçirilen bir ay olmalıdır. Orucun sosyal boyutu ihmal edilmemeli, aile bireyleri ile iletişim arttırılmalı, sofrası ve seccade birlikteliği sağlanmalıdır. Aile bütünlüğünün korunabilmesi için ibadetin manevi atmosferinden istifade edilmeli, ramazandan sonra da uygulanabilecek sürekliliği olan iyileştirici dinamikler geliştirilebilmelidir. Sükûnetle, anlamaya çalışarak iletişim sağlamak, birlikteliği canlı kılan sofrası kültürünü devam ettirebilmek

bunlardan birkaçıdır sadece. Çocuklar için anne ve babanın yaşantısına en fazla şahitlik edecekleri çok kıymetli vakitlerdir. Dolayısıyla küçükten büyüğe herkesin manevi heybesini doldurabileceği ramazan günlerini, bireysel ve toplumsal farkındalıkla geçirmek büyük önem arz etmektedir. Unutulmamalıdır ki akan sudan testiye doldurabilmek ve nasiplenmek, kabın büyüklüğü ile ilgili olduğu kadar suyun kıymetini bilmekle de alakalıdır.



*Safâ geldin izzet ile
Dahî azîm nîmet ile
Mü'minlere rahî met ile
Şefir-i ramazân merhabâ*



KÜLTÜR VE EDEBİYATIMIZDA RAMAZAN AYININ MANEVİ İKLİMİ

Prof. Dr. Zülfikar GÜNGÖR
Ankara Üniversitesi
İlahiyat Fakültesi

Giriş

Hicri ayların dokuzuncusunun ismi olan ramazan kelimesi, Arapça bir mastardır. Bu kelimenin “günün çok sıcak olması, güneşin kum ve taşları çok ısıtması, kızgın yerde yalın ayak yürümekle ayakların yanması” anlamlarındaki *ramad* masdarından veya “güneşin güçlü ısısından çok fazla kızmış yer” manasındaki *ramdâ* kelimesinden ya da “yaz sonunda ve güz mevsiminin başlarında yağıp yeryüzünü tozdan temizleyen yağmur” anlamındaki *ramadi* kelimesinden türediği belirtilmiştir. Kelimenin güneşin yakıcı sıcaklığı anlamından hareketle, ramazan ayının günahları yakıp yok etmesi; yeryüzünü temizleyen yağmur manasından faydalanarak da rahmetine susamış gönülleri Allah’ın rahmetine kavuşturması yorumları yapılmıştır. Oruçta açlık ve susuzluktan kavrulan bedenlerin, günün sonunda iftarla duyduğu maddi ve manevi sevinç, bu yorumları yapmayı mümkün kılmıştır. Bazı ariflerin, ramazan kelimesinin Arapça yazımında mevcut beş harfin her birinin, kulun bu ayı değerlendirmesi sonucunda elde edeceği beş manevi mükâfata işaret ettiğine dâir; ra harfi, rıza-yı Hakk’a; mim harfi, muhabbet-i Hakk’a; dad harfi, zıman-ı Hakk’a (Hakk’ın kuluna kefil olması); elif harfi, ülfet-i Hakk’a; nun harfi ise, nur-ı Hakk’a işaretler, şeklindeki yorum-



ları da bu ayın maneviyatına çok uygun bir değerlendirmedir.

Müslüman bireyler ve toplumlar için en önemli zaman dilimlerinden biri olan ramazan ayı, toplum hayatının bütününe kuşatıcı bir etkiye sahiptir. Diğer Müslüman ülkelerde ve ülkemizde, ramazan ayı gelmeden yapılan hazırlıklar, çok önemli bir zaman dilimine girilmekte olduğunun habercisi gibidir. Müslümanlar, sanki çok önemli bir misafiri karşılamaya hazırlanmaktadır. Her yıl bu ay içerisinde yaşananlar, yılın diğer aylarından farklıdır ve ramazan ayı, Müslüman hayatının tekdüze gidişini kökten değiştirmiştir. Bu ay boyunca evlerde, camilerde, çarşılar da yaşanan hareketlilik; oruç, mukabele, teravih namazı, fitır sadakası, itikaf gibi bu aya mahsus ibadetler; camilerin kandillerle aydınlatılması, minarelere mahya asılması, ramazan eğlenceleri, toplumun değişik kesimlerinin ramazan karşısındaki tavırlarıyla ilgili bilgiler ve hatıralar, çok geniş bir edebî ve kültürel birikimin oluşmasına imkân vermiştir.

Milletlerin edebiyatları, onların hem maddi hem de manevi hayatlarını yansıtan bir ayna gibidir. Şairler ve yazarlar, içinde buldukları zamanda bizzat yaşadıkları veya şahit oldukları olayları anlatmak için yazdıkları manzum veya mensur metinlerle, geçmişle gelecek arasında bir köprü kurarlar. Türk edebiyatının sözlü ve yazılı tür ve ürünleri içinde ramazanla ilgili örnekler oldukça fazladır. İslami dönem edebiyatımızın, ana damarları olan halk, divan ve dinî-tasavvufi edebiyat sahalarına mensup şair ve yazarlarımız, ramazan ve oruç konusunu ele alan eserler kaleme almış ve şiirler yazmıştır. Bu tür eserlere genel olarak ramazan-name ve şiirlere ise ramazaniyye denilmektedir.

Arapça ramazan ve Farsça name kelimelerinin bir araya getirilmesiyle oluşturulan *ramazan-name*, ramazan hakkında yazılmış şiir veya yazıların derlendiği kitaplar için kullanılan bir ifadedir. Günümüzde bazı yazarların da ramazan yazılarını

derledikleri kitaplara ramazan-name adını verdikleri görülmekle birlikte, ramazan-name adıyla Osmanlı Dönemi'nde hazırlanmış yegâne örnek, Amil Çelebioğlu tarafından yayımlanmıştır.¹ Yeniçeri Ocağı'na mensup birisi tarafından hazırlanan yazma eser, halk edebiyatının destan ve mani nazım şeklinde hazırlanmış toplam bin dört yüz yetmiş beş maniden oluşmuştur. Eserde verilen bilgilerle; camileri, çarşıları, esnafları, hamamları, konakları, iftarları, sahurları, yemekleri, tatlıları, değişik tipte insanları, kedi, köpek, tavuk, ördek, kaz, kuş vs. hayvanları ile on sekizinci yüzyıl İstanbul'unun ramazan hayatı anlatılmıştır.

Tacizâde Cafer Çelebi (ö. 1514), Zâtî (ö. 1546), Fuzulî (ö. 1556), Bağdatlı Ruhî (ö. 1605) ve Sultan Birinci Ahmed-Bahtî (ö. 1617) gibi bazı divan edebiyatı şairlerimizin gazel, nazım şekliyle ramazan konulu şiir yazma geleneği daha sonraki asırlarda da sürdürülmüş ve günümüzde de farklı nazım şekilleriyle ramazan, oruç, Kadir Gecesi, teravîh namazı konulu şiirler yazılmaya devam etmiştir. Ayrıca padişah, sadrazam, vezirler ve bazı önemli devlet adamlarının ramazan aylarını tebrik etmek ve onlardan caize almak amacıyla yazılan kasideler, edebiyatımızda *ramazaniyye* adıyla bir türün ortaya çıkmasına sebep olmuştur. Ramazaniyyeler, ramazan dolayısıyla yazılan ve nesib bölümünde ramazan ayını türlü yönleriyle anlatan kasidelerdir. Bu nazım şekliyle yazılan ramazaniyyeler, şairinin ve sunulan zatın kişiliğine uygun bir tarzda, İstanbul'un ramazan hayatını dinî ve kültürel öğelerle bize yansıtmaktadır. On sekizinci yüzyıl şairlerimizden Sâbit (ö.1712), Nazım Yahyâ (ö.1727), Nedim (ö. 1730), Arpa Eminizâde Sâmî (ö.1732), Seyyid Vehbî (ö.1736), Süleyman Nahîfî (ö.1738), Koca Ragıp Paşa (ö.1763) ve on dokuzuncu yüzyıl şairlerimizden Sünbülzâde Vehbî (ö.1809), Enderunlu Fazıl (ö.1810), Sürûrî (ö.1814) ve Vasîf (ö.1824)

1 Amil Çelebioğlu, *Ramazan-nâme*, Tercüman 1001 Temel Eser Yayını, İstanbul t.y.,

tarafından yazılan kasideler bu türe ait örneklerdendir. Türün en önemli örneği Sâbit'in Baltacı Mehmed Paşa için yazdığı ramazaniyyedir. Divan şairlerimiz içinde en çok ramazaniyyeyi Enderunlu Fâzıl yazmıştır.²

Türk edebiyatında ramazanla ilgili yazılan şiirler, ilahîler, maniler, fıkralar, bilmeceler bu ayın hem manevi yönünü, hem de toplumsal etkilerini bize gösteren önemli belgelerdir. Biz bu yazımızda bunlarda anlatılan; ramazan ayı, oruç ibadeti, teravîh namazları, Kadir Gecesi ve bayramın manevi iklimi hakkında bilgiler veren örnekler üzerinden bazı değerlendirmeler yapacağız.

On Bir Aylık Yoldan Gelen Misafir: Ramazan Ayı

Ramazan ayının ilanının, hilalin görülmesi ile yapılması uygulaması ramazaniyelerde işlenen bir konudur. Ramazanla ilgili şiirlerde, bu ayın yolu özlemle gözlenen bir misafire teşbih edilmesine sebep olmuştur.

Âşık Yunus bir ilahisinde, on bir ayın sultanı ve müminlerin bayramı olarak nitelediği ramazan ayını, on bir aylık yoldan gelip, bir ay süreyle müminlerin gönüllerine/beldelerine misafir olarak, günahkârların bağışlanmasına sebep olan bir misafire teşbih etmiştir. Bu ay aynı zamanda mümin kullar için Hakk'ın bir fermânıdır; çünkü bu ay görüldüğü zaman ona hürmeten oruç tutulması Allah tarafından emredilmiştir³:

2 Ramazaniyyeler hakkında ayrıntılı bilgi ve bu türe ait metinler ve değerlendirmeler için bk. Mehmet Emin Ertan, *Divan Edebiyatında Ramazaniyeler Üzerine İncelemeler*, Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, Edirne 1995; Filiz Kılıç, Muhsin Macit, *Türk Edebiyatında Ramazan Şiirleri (Güldeste)*, TDV Yayını, Ankara 1995; Ridvan Canım, *Divan Edebiyatında Türler*, Grafiker Yayınları, Ankara 2016, s. 230-244.

3 Bakara, 2/185.

“Mü'minlerin bayrâmıdır
“On bir ayın sultanıdır
Hakk'ın bize fermânıdır
Şehr-i ramazân merhabâ”

On bir aylık yoldan gelir
Bir ay bize mihmân olur
Müzniblere gufrân olur
Şehr-i ramazân merhabâ”⁴

Ramazân ilanının davulcu veya bekçi tarafından duyurulması; camilerin ve minarelerin kandillerle aydınlatılması, on bir aylık yoldan gelen misafirin gelişinden duyulan sevincin herkese ilan edilmesi sayılır. Minarelerden tesbih ve temcid okunması da, bu misafiri gönderen Allah'a hamdetmek ve O'nu yüceltmek anlamında, ramazaniyelerde ve ramazân manilerinde geçen kollarıdır:

“Bir sûtûn-ı nûrdur kim her minâre tâ seher
Şu'le-i kandîl-i berk-efşân ile rahşân olur”⁵

Ramazânla ilgili şiirlerde ramazânın gelişi hep coşkulu ifadelerle anlatılmaz. Memleketin içinde bulunduğu sıkıntılar veya şairin gönül dünyasında yaşadığı hâller, bazen şiirlere de yansır. Buna dair güzel bir örneği Tahirü'l-Mevlevî'nin yakın dostu olan Şair Ali İffet'e 1 Ramazân 1352/18 Kanun-ı Evvel 1933'de yazdığı “Bu da ona” başlıklı şiirinde görmekteyiz. Şair, bu şiirinde öncelikle ramazân ayını yoldan gelmiş bir yolcuya teşbih eder; onun gelişinin davulla haber verildiğini ve minarelerden

4 Mehmet Emin Ertan, *Divan Edebiyatında Ramazaniyeler Üzerine İncelemeler*, Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, Edirne 1995, s. 71.

5 Filiz Kılıç, Muhsin Macit, *age.*, s. 21.

de göründüğünü söyler. Ancak bu yeni misafirde eski ramazanların şeref ve zevkinin kalmadığını; kendisi gibi ramazanın da ihtiyarladığından, onu tanımakta zorlandığını teşhis sanatı çerçevesinde şöyle dile getirir:

“Bu akşam ramazan imiş ki yoldan
Gelmiş haber aldık bunu davuldan

Kendi de göründü minârelerden
Fakat güç tanıdım zavallıyı ben

O da benim gibi ihtiyârlamış
Bildiğim şerefi zevki kalmamış

Tesâdüf edince gözü gözüme
Ürperdi içimden bir garipseme

Ne ise... Gelişi mübârek olsun
Feyziyle Müslümân kalpleri dolsun”⁶

Allah'ın Ramazanla Müslümanlara Gönderdiği Hediye: Oruç İbadeti

İslam'ın beş temel esasından birisi olan oruç “*Ey iman edenler! Oruç sizden önceki ümmetlere farz kılındığı gibi size de farz kılındı. Umulur ki korunursunuz.*”⁷ ayeti ile ramazan ayına eren her sağlıklı ve âkil-bâliğ Müslüman'a farz kılınmıştır. Farz olan oruç ibadetinin, ramazan ayında tutulması gerektiği de Bakara suresi 185. ayetinde belirtilmiştir. Fıkıh kitaplarımızda, ilmihâllerde ve hadis külliyatında bu ibadetin farziyeti, oruç çeşitleri, orucun şartları ve fazileti hakkında bilgiler verilmiştir. Divan

6 Mehmet Atalay, *Tâhirü'l-Mevlevî'nin Şiirleri*, Asmaaltı Yayınevi, İstanbul 2019, s. 358.

7 Bakara, 2/183.

edebiyatımızın önemli isimlerinden birisi olan Nahifî Süleyman'ın da “Fazilet-i Savm”⁸ adlı bir mesnevisi vardır.

Türk tasavvuf edebiyatının kurucu isimlerinden birisi kabul edilen Mevlânâ Celâleddîn-i Rumî (ö. 1273)'nin Mesnevi başta olmak üzere eserlerinde bu ibadetin manevi yönüne ilişkin bilgiler bulunmaktadır. Onun, oruç ibadetini gökten gelen manevi bir besin ve iyiyle kötüyü ayıran bir mihenk taşı olarak değerlendirdiği bir rubaisinin anlamı şöyledir:

“Oruç, iyi adamla, kötü adamı ayırt eden bir mehenk taşıdır. Sakın bu nasıl olur? deme. Çünkü o, hikmetinden sorulamayan Hak'dan gelmiştir. Aslında oruç göklerin ötesinden gelen manevi bir besindir, bir gök sofrasıdır. Sen oruç tutarak o sofraya konduğun için günahlardan temizlendin, hafifledin, çok iyi bir hâle geldin.”⁹

Oruç; imsak vakti ile iftar vakti arasında yeme, içme ve cinsî münasebetten uzak kalınarak eda edilen bir ibadettir. Oruç ibadetindeki bu özellikler, meleklerle has nitelikler olduğu için bazı şairlerimiz, oruçlu kimseleri meleklerle teşbih etmişlerdir. Divan edebiyatımızda hikemî üslubun en önemli temsilcisi sayılan Urfalı Nâbî (ö.1712) de, oruçluyu meleklerle teşbih eden şairlerden birisidir. O, *Hayriyye* adlı eserinde, Allah'ın kullarına lutfu, oruçlu için nurdan bir elbise ve rahmet sofrası olarak nitelediği oruç ibadetine “Der-beyân-ı şeref-i şehri-sıyâm” başlığı altında ayrı bir bahis açmış ve bu ibadeti şu ifadelerle anlatmıştır:

8 Bu mesnevî için bk. Amil Çelebioğlu, “Süleyman Nahifî ve Fazilet-i Savm (Zuhru'l-Âhire) Adlı Eseri”, *Eski Türk Edebiyatı Araştırmaları*, MEB. Yayını, İstanbul 1998, s. 317-334.

9 Şefik Can, *Hız. Mevlânâ'nın Rubaileri*, Kültür Bakanlığı Yayını, Ankara 2001, Rubai no: 687.

“Savmdur kullarına lutf-ı Hudâ
Savma bi’z-zât ider Allâh cezâ¹⁰

Savm bir mâide-i rahmetdür
Nurdân sâime bir hil’atdür

Savmdur kâbil-i ketm ü ahfâ
Dahle fırsat bulamaz savma riyâ

Sırr-ı pâk-i Samediyetdür savm
İttisâf-ı melekiyyetdür savm

Nefes-i sâim içün didi Resûl
Müşgden pîş-i Hudâ’da makbûl¹¹

Reh-nümâ-yı ni’am-i cennet olur
Terk-i ni’met sebab-i rahmet olur

Silesün jengini kandil-i dilün
Açasın âyinesün âb u gilün”¹²

Hz. Peygamber için yazdığı çok sayıda naat sebebiyle naat-gû olarak nitelenen Nazîm Yahya (ö. 1727) Ramazaniyye ka-sidesinde;

“Şâm-ı iftân meserret-bahş-ı cân-ı rûze-dâr
Subh-i imsâkinde hep ins ü melek yeksân olur”

beytiyle imsak vaktinde melekler gibi olan oruçlunun ruhunun, iftar akşamında büyük bir sevince kavuşacağını belirtmiştir. Oruçlunun iftarda büyük bir sevinç yaşayacağını belirttiği

10 Ahmed Davudoğlu, *Sahîh-i Müslim ve Şerhi (1-11)*, Sönmez Neşriyat, İstanbul 1978, c. 6, s. 192-193, hadis no: 163 ve 164.

11 Ahmet Davudoğlu, *age.*, c. 6, s. 192-193, hadis no: 163 ve 164.

12 Nâbî, *Hayriye*, (Haz. İskender Pala), Kapı Yayınları, İstanbul 2005. s. 42.

mısrasında şair, "... Oruçlu için iki ferah vardır. Biri iftar vaktindeki sevinci, diğeri de Rabbine kavuştuğu zamandaki sevincidir..."¹³ anlamındaki hadis-i şerife telmihte bulunmuştur.

Yukarıda da geçtiği gibi, oruçlu bir kimse için en güzel anlardan birisi iftar zamanıdır. *Ramazan-nâme* adlı eserin bazı fasılları iftara ayrılmıştır. Burada verilen bir manide su ve hurma ile iftar açmanın sünnet olduğu belirtilmiş ve bir başka manide ise sahurun da sünnet olduğu şöyle belirtilmiştir:

"Sünnet olan iftâra
Yahud su iç çekme kaygu
Hurma ile eyle iftâr
Sünnet olan da budur bu"¹⁴

"Sahur sünnet irâdettir
Bize lâıyk ibâdettir
Beğim sahura uyanmak
Ne devlet ne sa'âdettir"¹⁵

Hicri takvimde yılın dokuzuncu ayı olan ramazan, her yıl, bir önceki miladi yıla göre on gün önceden gelmekte ve yaklaşık otuz üç sene boyunca yılın bütün mevsimlerini dolaşarak bir devir yapmaktadır. Böylece ramazan ayı, yılın sadece uzun ve sıcak günlerine denk gelmemekte ve ona değer veren müminlerin, onun bereketinden yılın bütün mevsimlerinde faydalanması da mümkün olmaktadır. Ramazan ayı gelirken eli boş gelmemekte ve Cenab-ı Hakk'ın bütün Müslümanlara farz kıldığı oruç ibadetini de beraberinde hediye olarak getirmektedir. Türk edebiyatının yaşayan en önemli isimlerinden birisi olan Sezai Karakoç, ramazan ayının

13 Ahmet Davudoğlu, *age.*, c. 6, s. 193, hadis no: 164.

14 Amil Çelebioğlu, *Ramazan-nâme*, s. 51.

15 Amil Çelebioğlu, *age.*, s. 272.

her yıl on gün önce gelmesinden hareketle, Müslüman'ın oruç tutarken acıktığı gibi, orucun da acıktığını ve müminin kalbinde iftar ettiğini; müminlerin orucu özlediği gibi orucun da insanı özlediğini teşhis sanatı çerçevesinde şöyle dile getirmiştir:

“Evet. Oruç da susar, oruç da acıktır. Orucun susadığı ve âb-ı hayât gibi kanamadığı su, Kur'an sesi, acıktığı namaz, örtüdüğü merhamet, kuşandığı giyindiği, Allah adının yükseltilmesi, yani cihattır.

Ve orucun da iftarı vardır. Oruç mü'minin kalbinde iftar eder. Onun sofrasında işte saydığımız, göğsü mahsus yiyecekler bulunur.

Yalnız insan orucu özlemez, oruç da insanı özler. Ramazan ayı gelince, sıla-ı rahim edenler gibi, meleklerin bile önünde eğildiği insana koşar. Oruç, insana acıktır ve koşar gelir.”¹⁶

Hz. Peygamber'in Müslümanlara Ramazan Hediyesi: Teravih Namazı

Ramazan ayının gelirken müminlere getirdiği oruç ibadeti dışında bir başka hediye ise, Hz. Peygamber'in bu ayda kıldığı teravih namazlarıdır. Sadece ramazan ayında ve yatsı namazından sonra kılınan teravih namazı, rekât sayısı hakkında farklı rivayetler olmakla birlikte, Hanefi, Şafi ve Hanbeli fakihlerinin çoğunun görüşüne göre yirmi rekâtlık sünnet bir namazdır.

Ramazan ayında tekkelerde ve camilerde, teravih namazının her dört rekâtında okunmak üzere bestelenmiş ilahilere, ramazan ilahileri denilmektedir. Tekkelerde okunan ilahilerin bir kısmı, camilerde okunan ilahilere göre, güfte ve besteleri bakımından daha ağır ve sanatlıdır. Camilerde okunan ramazan ilahilerinin güftelerinin, ramazanın ilk on gününde merhaba

16 Sezai Karakoç, “Oruç da Acıktır”, *Samanyolunda Ziyafet*, Diriliş Yayınları, İstanbul 2006, s. 50.

nakaratlı; son on gününde ise elveda nakaratlı olmasına dikkat edildiği kaydedilmektedir. Ayrıca ortadaki on günde ise bu ay hürmetine Allah'tan rahmet istenen sözler içeren ilahîlerin seçildiği nakledilmektedir.¹⁷

Âşık Yunus'a ait, sekizli hece ölçüsüyle yazılmış “Şehr-i ramazan merhaba” nakaratlı beş bendlik ilahi, teravîh namazlarında okunmak için bestelenen ilahilerdendir. İlahinin aşağıya örnek olarak aldığımız ilk iki bendinde, müştak olup özlenen, yolu gözlenen ramazan ayının müminlere izzet ve rahmetle geldiği vurgusu yapılmış ve bu ay merhabalarla karşılanmıştır:

“Müştâk olup özlediğim
Şehr-i ramazân merhabâ
Bakıp yolun gözlediğim
Şehr-i ramazân merhabâ

Safâ geldin izzet ile
Dahî azîm ni'met ile
Mü'minlere rahmet ile
Şehr-i ramazân merhabâ”¹⁸

Ramazanın En Değerli Zamanı: Kur'an'ın İndiği Kadir Gecesi

Yılın diğer aylarına göre ramazan ayının, on bir ayın sultanı olarak nitelendirilmesinin en önemli sebebi, Yüce Rabb'imiz

17 Mustafa İsmet Uzun, “Ramazan İlahisi”, *DİA*, İstanbul 2007, c. 34, s. 437-439.

18 Mehmet Emin Ertan, *Divan Edebiyatında Ramazaniyeler Üzerine İncelemeler*, Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, Edirne 1995, s. 71. Tezde ilk dördlüğün ikinci ve dördüncü mısralarından sonra “parantez içinde (Mâh-ı mübârek merhabâ) mısraları yazılmıştır. Tezde Yunus Emre'ye ait gösterilen bu şiir Yunus Emre divanlarında bulunmamaktadır; muhtemelen bu ilahî Bursalı Âşık Yunus'a aittir.

tarafından bin aydan daha hayırlı olduğu bildirilen Kadir Gecesi'nin bu ay içerisinde olmasıdır. Kur'an-ı Kerim'in bu gecede indirildiği; meleklerin ve Cebrail'in bu gece yeryüzüne indiği ve Allah'ın rahmetinin güneş doğuncaya kadar bu gecenin değerini bilerek geceyi ibadetle geçirenleri kaplayacağı Kadir suresinde ve bu surenin tefsiri mahiyetindeki hadis-i şeriflerde nakledilmiştir. Ülkemizde genellikle Ramazan ayının 27. gecesi olarak kutlanan Kadir Gecesi'nin, ramazanın son on gününün tek gecelerinde gizlenmiş olduğunu nakleden rivayetler de vardır. Türk Edebiyatında ramazan hakkında yazılan şiirlerde bu gecenin fazileti üzerinde durulmuş; ayrıca sadece Kadir Gecesi için müstakil şiirler de yazılmıştır.¹⁹

Ramazan-nâme adlı eserde bir fasıl Kadir Gecesi'ne ayrılmış ve burada on adet mani nakledilmiştir. Bu manilerde Kadir Gecesi, gök kapılarının açıldığı; bütün varlıklara rahmet saçıldığı; meleklerin yeryüzüne indiği; bütün duaların kabul edildiği; yeryüzünün ve göklerin nur ile kaplandığı; gezegenlerin şevkle döndüğü; bütün günahların bağışlandığı bir zaman dilimi olarak nitelenmiş ve bu geceyi ibadetle değerlendirmenin önemi anlatılmıştır.

“Gökler kapısı açılır
 Âleme rahmet saçılır
 Hulle donları biçilir
 Mübârek Kadir Gecesi”

“Makbuldür cümle dilekler
 Zemine iner melekler
 Çarha girer hep felekler
 Mübârek Kadir Gecesi”

19 Kadir Gecesi için bk. M. Sait Özervarlı, “Kadir Gecesi”, *DİA*, İstanbul 2001, XXIV/124-125; Mustafa İsmet Uzun, “Kadir Gecesi-Edebiyat ve Sosyal Hayat”, *DİA*, İstanbul 2001, XXIV/125-127.

“Terk edip hâb-ı gafleti
Edelim Hakk’a tâ’ati
Kulun makbuldür hâceti
Mübârek Kadir Gecesi”²⁰

Son Mesnevî şarihlerinden Tâhirü’l-Mevlevî (ö. 1951), gazel nazım şekliyle yazdığı sekiz beyitlik Kadir Gecesi başlıklı şiirinde, bin aydan daha faziletli ve değerli olan bu geceyi, nurla dopdolu bir gece; gecelerin en parlağı ve Allah’ın, kullarının hata ve günahlarını bağışlamak için belirlediğı merhamet zamanı olarak nitelemiştir. Şair bu gece hürmetine, Allah’ın gufranıya günahlarını bağışlamasını ve ihsanıya da kalbini nurla doldurmasını şöyle niyaz etmiştir:

“Kur’an bize bildirdi ey Rabb-i Te’âlâ
Varmış senede bir şeb-i pür-nûr u mu’allâ

Bin aydan onun efdal imiş kadr ü kemâlî
Parlaklığı olmuş o şeb-in bedr-i leyâlî

Kılmışsın onu kullarına ân-ı merâhim
Onda silinirmiş biriken cürm ü me’âsim

Yâ Rab! O geceyse bu mübârek gece lutf et
Eyle onu bu Tâhir kuluna bâis-i rahmet

Gufrânın ile eyle onun zenbini mağfûr
İhsânın ile eyle onun kalbini pür-nûr”²¹

20 Kadir Gecesi faslındaki diğer maniler için bk. Amil Çelebioğlu, *Ramazan-nâme*, s. 229-231.

21 Şiirin tamamı için bk. Zülfikar Güngör, *Tâhirü’l-Mevlevî (Olgun) Hayatı, Eserleri ve Dini Edebiyatla İlgili Şiirleri*, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara 1994, s 257.

Nefisle Cihadı Kazanmanın Mükâfatı: Ramazan Bayramı

İslam dinine göre Müslümanların senede iki dinî bayramı vardır. Bunlardan birisi ramazan ayının bitmesi ile şevval ayının ilk üç günü kutlanan İdi'l-fitr diye bilinen Ramazan Bayramı; diğeri ise Zilhiccenin 10. günü başlayan ve dört gün süren İdü'l-adhâ yani Kurban Bayramı'dır. Divan edebiyatı şairlerimiz ramazaniyelerin dua bölümlerinde, kasideyi sundukları devlet büyüğünün gecelerinin kadir; gündüzlerinin ise bayram olması niyazında bulunmuşlar; ayrıca Ramazan ve Kurban Bayramı tebriğinde bulunmak amacıyla da nesib bölümünde bayramları konu alan kasideler kaleme almıştır. İydiyye olarak anılan bu kasidelerde, Ramazan ve Kurban Bayramı'na yönelik tasvirler yapılmıştır.²² Yine ramazan manilerinde de bayram sevinci dile getirilmiştir. Ramazan-nâme adlı eserin bir bölümü, Rûz-ı İyd (Bayram Günü Faslı)²³ adıyla bayram manilerine ayrılmış ve burada toplam on bir adet mani nakledilmiştir.

Ramazan Bayramı, nefisle mücadelenin en etkili yolu olan oruç ibadetini başarmanın dünyadaki mükâfatıdır. Asıl mükâfat ise sadece oruçluların gireceği Reyvan kapısından cennete giren müminlerin, orada Allah'ın cemalini seyretmekle yaşayacakları hazdır. Yirminci yüzyılın önemli mutasavvıf şairlerinden Alvarlı Efe (ö.1956)'nin bayramı tarif eden şiirinden verdiğimiz aşağıdaki dörtlükler gerçek bayramın, Allah'ın kulunu affetmesi sonucu gönülde duyulan hazla yaşanacağını anlatan güzel örneklerdendir:

22 İydiyye hakkında bilgi ve örnekler için bk. Mustafa İsmet Uzun, "İydiyye", *DİA*, İstanbul 1999, c. 19, s. 222-224.

23 Amil Çelebioğlu, *Ramazan-nâme*, s. 245-247.

“Mevlâ bizi afv ede
Gör ne güzel ıyd olur
Cürm ü hatâlar gide
Bayrâm o bayrâm olur

Bahr-i keremden Hudâ
Gark ede nûr-ı hüdâ
Afv ola bây u gedâ
Bayrâm o bayrâm olur”²⁴

Dinî bayramlarımızın en coşkulu anlarından birisi bayram namazlarıdır. Bu namazlar sırasında yurdumuzdaki camilerin büyük çoğunluğu ağzına kadar dolmakta ve cami içine sığmayan cemaat, namazlarını cami avlularında, sokaklarda veya kaldırımlarda kılmaktadır. Dinî bayramlarımız hicri takvim esasına göre tespit edildiğinden bazen bayram namazları karlı kış mevsimine, bazen de yağmurlu bahar aylarına denk gelmektedir. Arif Nihat Asya şu rubaisinde, Ankara’da nisan yağmurlarının ve kânun (Aralık ve Ocak) ayazının, Ankaralıların nice yıllar, kar üstünde ve yağmur altında namaz kıldıklarına şahitlik yaptığını belirtir:

“ANKARA’DA BAYRAM NAMAZLARI
Şahit buna avlular, sokak, bahçe, yazı;
Şahit nisan yağmuru, kânun ayazı.
Tanrı’m nice yıl Ankara, kar üstünde,
Yağmur altında kıldı bayram namazı.”²⁵

24 Şiirin tamamı için bk. Hacı Muhammed Lütfi, *Hulasatu’l-Hakâyık ve Mektubat-ı Hacı Muhammed Lütfi*, Damla Yayınevi, İstanbul 2011, s. 167.

25 Arif Nihat Asya, *Rubaiyyât-ı Ârif*, II/157.

Sonuç

Ramazan denilince aklımıza ilk gelenler Kur'an ve oruçtur. Ramazanın on bir ayın sultanı olmasını sağlayan, bin aydan daha hayırlı olduğu Rabb'imiz tarafından bildirilen Kadir Gecesi'nin bu ay içinde olmasıdır. Kadir Gecesi, hepimizin bildiği gibi, Kur'an'ın indirilmeye başlandığı gecedir. Bu özellikleriyle ramazan ayı bizler için en kutlu zaman dilimlerinden biridir. Rabb'imizin lütuf ve ihsanlarını bol bol saçtığı bu zaman dilimi, bizler için bulunmaz bir manevi hazinedir. Ramazan ayı, tek düze giden hayatımızda köklü değişiklikler yaparak bizim manen tazelenmemize imkân vermektedir. On bir ay boyunca günlük beş vakit dinlediğimiz ezanlar ve kıldığımız namazlarla canlı tutmaya çalıştığımız vakit bilincimiz, imsak ve iftar anlarımızla daha da artmaktadır. Tuttuğumuz oruçlar, bize sabırlı olmayı öğretirken; bir ay boyunca düzenli bir şekilde devam eden Kur'an okumalarımız, Rabb'imizle olan iletişimimizin gelişmesine katkı sağlamaktadır. Zekât, fitır sadakası ve meşru sebeplerle tutulmayan oruçların fidyесinin yoksullara dağıtılması ise, toplumsal dayanışmamızı güçlendirmektedir.

Ramazan ayının gelişi gönül iklimimizi mamur ederken gidişi ise bizleri mahzun etmektedir. Her yıl gelerek gönüllerimizi ve ülkemizi manevi iklimiyle kuşatan; oruçla, mukabellerle, teravîh namazları, sahur ve iftar vakitleri ve Kadir Gecesi'nin bereketiyle bize günahlardan arınma imkânlarını sunan bu ayın gidişinden üzüntü duymak ve onu özlemek imanımızın en önemli göstergesidir. Ramazanın gidişinden dolayı nasıl bir duygu yaşamamız gerektiğini Üftâde Hazretlerinin şu ilahîsi ne güzel anlatmaktadır:

1. Ey dostlar ağlaşalım
Oruç ayı gitti yine
Hasret edip inleşelim
Oruç ayı gitti yine

2. Bir nûr idi Hak'dan gelip
Gönüllere nûru dolup
Sadıkların elin alıp
Oruç ayı gitti yine

3. Zâlimlerin yollarını
Kesmiş idi ellerini
Yıkmuş idi illerini
Oruç ayı gitti yine

4. Vermiş idi câna safâ
Etmiş idi ahde vefâ
Olmuş idi derde şifâ
Oruç ayı gitti yine

5. Lezzet veren terâvîhe
İşrâk eden mesâbîhe
İzzet veren mesâcide
Oruç ayı gitti yine

6. Te'sîr dürür Hak'dan gelen
Âşıklara zâhir olan
Gönülünde nûru dolan
Oruç ayı gitti yine

7. Üftâde'yi şâd eyleyen
Mü'minleri yâd eyleyen
Kaygudan âzâd eyleyen
Oruç ayı gitti yine²⁶

26 *Dîvân-ı Hazreti Üftâde*, Tâbî'ı: Bursalı Mehmed Tâhir, İstanbul 1328, s. 20-21.

Türk edebiyatının yirminci asırdaki en önemli şairlerinden birisi olan merhum Necip Fazıl Kısakürek (ö.1983), ramazan ayını gözyaşı dökme ayı ve bize sılamızı hatırlatan balayımız olarak tarif etmiştir:

“BU AY

Karagöz seyri değil gözyaşı dökme ayı

Bilinmezi bilirler bilseler ağlamayı”²⁷

“RAMAZAN

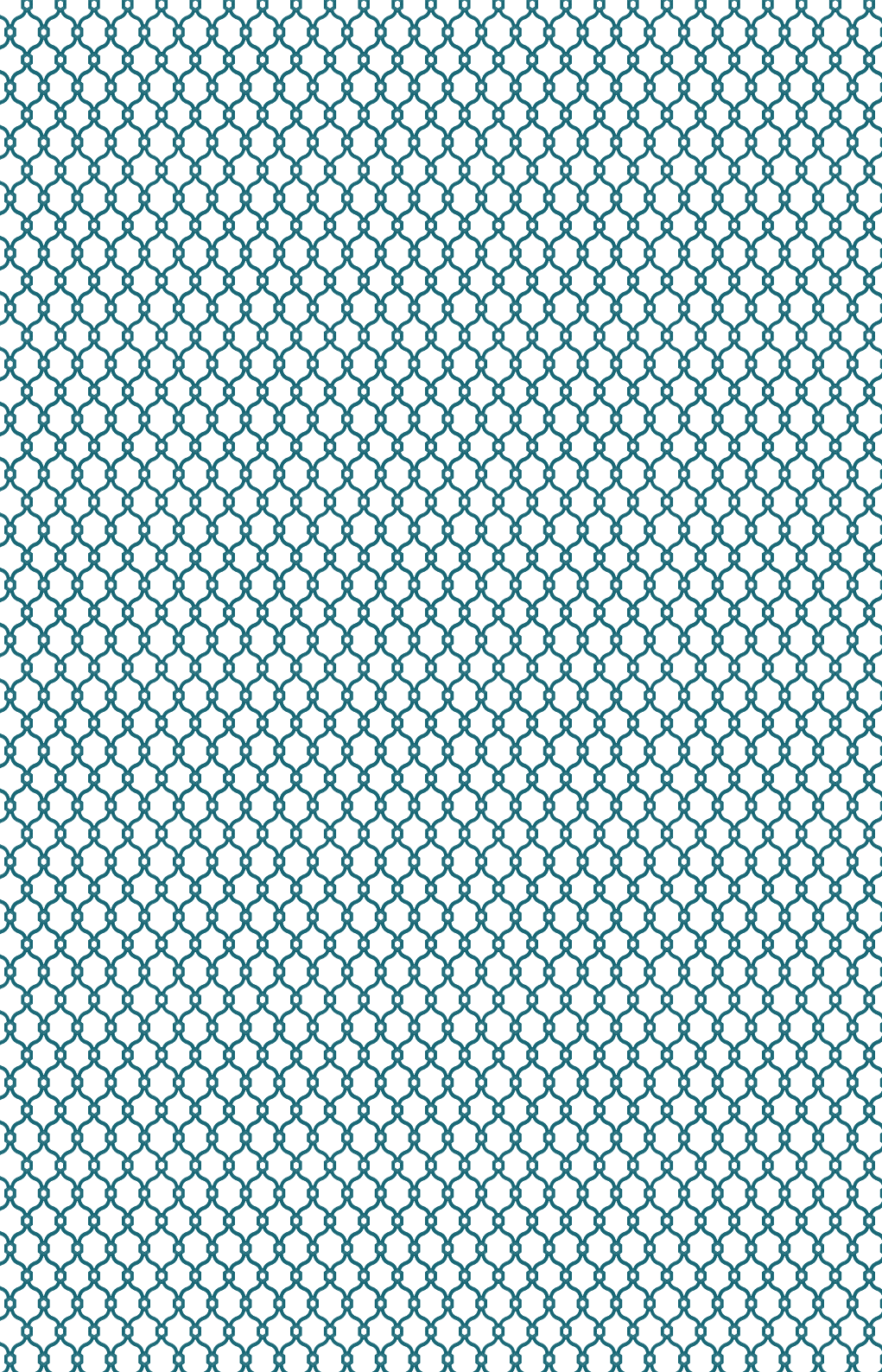
Ramazan mübarek ay mü'minlerin balayı

Hatırla der, suyu bal kaybedilmiş sılayı”²⁸

Bu şiirler, hakikaten çok güzel bir ramazan tarifi yapıyor. Dünya hayatı bizler için bir gurbettir. İnsan gurbet hissini duydukça gözyaşı döker; yâr-i hakîki olan Rabb'imize kavuşma ve O'nun rızasını kazanma yolunda dökülen gözyaşları, bize marifetullah bilgisini kazandırır. Bu dünya imtihan için gönderildiğimiz bir gurbet diyarıdır. Asıl vatanımız, darülkarar olan ahiret yurdumuzdur. Allah'tan gelen ve dünya hayatının sonunda O'na dönecek olan bizler, sılamıza yani asıl vatanımıza özlem duymalıyız. İşte ramazan ayı, bize suyu bal gibi olan bu sılayı hatırlatan mübarek bir aydır. Bizler için sevenin sevdiğine kavuştuğu en güzel zaman dilimlerini ifade eden bir balayıdır. Çünkü bu ay bize, ölmeden önce ölme ve dünya hayatımızda Rabbimize yakınlaşma imkânı sunmaktadır. Allah, hepimize sunduğu bu büyük fırsatı değerlendirmeyi ve rızasını kazanmayı lutfetsin.

27 Necip Fazıl Kısakürek, *Çile*, Büyük Doğu Yayını, İstanbul 1974, s. 300.

28 Necip Fazıl Kısakürek, *Çile*, Büyük Doğu Yayını, İstanbul 2009, s. 248.





*Şiirle ibadetlerin faydaları, güzelliikleri; ibadetlerin sadece bedenlere değil ruhlara, gönüllere, zihinlere ve kalplere de eşsiz şifalar bahşettiği anlatılabilir mi?
Evet anlatılabilir.*



ŞAİR DER Kİ: ORUÇ HEM BEDENE ŞİFADIR HEM DE RUHA ŞİFA

*Doç. Dr. Dursun Ali TÖKEL
Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi
Edebiyat Fakültesi*

Şiirle ibadetlerin faydaları, güzellikleri; ibadetlerin sadece bedenlere değil ruhlara, gönüllere, zihinlere ve kalplere de eşsiz şifalar bahsettiği anlatılabilir mi? Evet anlatılabilir, anlatılmış da. Hem de o kadar veciz, tesirli ve büyüdü bir dille ki...

Bir şey “ne olduğundan” ziyade maalesef birileri tarafından sadece “tanıtıldığı” şekliyle anlaşılıyor. Eski edebiyatımız dediğimizde, insanlar bu edebiyatı, bugünkü edebiyat anlayışlarıyla anlamaya çalışıyor ve tabii ki yanılıyor. “Fuzûlî’nin manzumeleri” veya “Yunus Emre’nin şiirleri” denildiği zaman o şiirleri bugünkü şiir anlayışıyla kıyaslıyoruz. Hâlbuki o insanlar sadece birer şair değillerdi, aynı zamanda büyük âlimlerdi ve insanlara hak ve hakikati şiir ile anlatmayı yeğlemişlerdi. Eski edebiyatımızda çoğunlukla dinî konular da şiirle anlatılırdı. Hâce-i Evvel olan Ahmet Yesevî Hazretleri ilk Müslüman Türklere dinimizi Hikmet adını verdiği manzumelerle, yani şiirle anlatmayı yeğlemişti. Daha sonra Anadolu’ya gelen, Mevlana, Hacı Bektaş Velî ve daha sonraları Yunus Emre, Âşık Paşa, Ahmet Fakih, Şeyyad Hamza, Hacı Bayram-ı Velî vb. bütün ulu erenler de Anadolu’da dinimizi şiirle anlatmıştır ve insanları yazdıkları muazzam manzum eserlerle irşat etmişlerdir.



Biz onların eserlerini bugünküler için dediğimiz gibi “Lirik şiirler yazmışlardır.” veya “Didaktik manzumeleri vardır.” deyip geçemeyiz veya onların şiirlerini sadece birer manzumedan ibaret olarak göremeyiz.

Fuzûlî, Divan’ının hemen başında insanın şiire nasıl ihtiyacı, *Peygamber Efendimizin insanın en güzel ve fasih konuşanı olduğunu, onun insanlara hakikatleri anlatmak için şiire hiç ihtiyacı olmadığını, sıradan, olgunluktan mahrum insanlar için şiirin çok kıymetli bir değer, bir tezyinat olduğunu ama Hz. Peygamber’in kemalin zirvesi olduğu için onun süse, zinete hiç muhtaç olmadığını* ifade ettiği şu kıtasında çok veciz bir dille anlatıyor:

“Ol dür-i dürc-i ene efsah ki hikmet dâyesi
Şi’r şehdiyle leb-i can-perverin ter kılmamış
Şi’r bir zîverdir amma biz gibi nâkıslara
Ol ki kâmindir anı muhtâc-ı zîver kılmamış”

Yani Fuzûlî’ye göre Peygamber Efendimiz (s.a.s.) vahiy ile besleniyor ve bizleri de o vahiy ile besliyordu ama biz sıradan kulların, şiirin hikmetli diline de ihtiyacı vardır. Dolayısıyla estetik ihtiyacımız yanında bilgilenme, aydınlanma, ilim ve irfan edinme ihtiyaçlarımız da asırlar boyu şiirin efsunlu diliyle giderilmeye çalışılmıştır. Bunu bilmeyenler, eski edebiyatımızın, hayattan ve hakikatten kopuk, bir âşık ve sevgili ekseninde geçtiğini zannederler.

Klasik edebiyatımızda, ibadetleri ve onların hakikatini anlatan çok güzel manzumeler vardır. Hemen her dinî muhtevalı, genellikle mesnevi tarzında yazılmış bu eserlerde namaz, oruç, hac, zekat, abdest vesair ibadetler için özel bölümler ayrılmış ve bu ibadetlerin hakikati sadece dışsal özellikleri ile değil asıl onların ruhlarda, gönüllerde yaptığı tesirlerle anlatılmıştır. Yani bu metinler bizlere sadece *ibadet görevini yapmış olmanın* anlamını

ve yolları anlatmaz. Bazen bu ibadetleri anlatmak için seçmiş olduğu metaforlar veya semboller bizlere bunların önemini çok daha somut bir dille, adeta gözlerimizin önüne getirircesine anlatır.

Mesela Ahmedî'nin şu beytine bakalım:

*Virgil zekâtı ki oldurur İslâma kantara
Kılgıl namâzı ki oldurur ol dînüne 'imâd¹*

Ahmedî'ye göre zekât, bizi sağ ve salim karşıya geçirecek büyük bir *köprüdür*. Namaz da -hadiste işaret edildiği gibi- dini ayakta tutan *direktir*.

Ahmedî, ibadetlerin kabul edilmesi için gerekeni söylerken “İbadetleri riyasız yap, onlardan bir çıkar umma, zira namazın da orucun da kabulü buna bağlıdır.” derken burada bizim *faiz* olarak çevirdiğimiz *ribâ* kelimesini kullanır.

*Bî-riyâ tâat it ribâ umma
Ki ol-durur ol kabûl-i savm u salât²*

Meselâ Nâmî, *abdesti* sadece bir *el yüz yıkama* olarak anlatmaz. Bu ibadetin manevi tarafımızda oluşturduğu şifalara da değinir. Buna göre *abdesti sadece elimizi yüzümüzü yıkmak olarak sanmamalıyız, insanlar abdest aldıklarında aynı zamanda nurlanmış da olurlar. Abdest dışımızı bir takım pisliklerden temizlemekle kalmaz, üstümüzü başımızı tertemiz eylediği gibi aynı zamanda içimizi de günah kirlerinden arındırır.*

1 Ahmedî Divanı, (Haz. Yaşar Akdoğan), <https://ekitap.ktb.gov.tr/Eklen-ti/10591,ahmedidivaniyasarakdoganpdf.pdf?0>, Erişim Tarihi, 21.03.2021, s. 50

2 Ahmedî Divanı, (Haz. Yaşar Akdoğan), <https://ekitap.ktb.gov.tr/Eklen-ti/10591,ahmedidivaniyasarakdoganpdf.pdf?0>, Erişim Tarihi, 21.03.2021, s. 41.

*Sanmanuz ola berây-ı şüst ü şü âb-ı vuzû
 Kesb-i nûrâniyyet eyler anda erbâb-ı vuzû
 Bâtını fikr-i güneheden zâhiri ihdasdan
 Câmesin pâk eylemekdür sonra esbâb-ı vuzu³*

Ruhlara ve Bedenlere Şifa: Oruç

İbadetleri ve onların beden ve ruhlarımızda yaptığı sağaltımı şairlerle anlatan şairlerimiz ibadetleri tekil bir gözle görmenin zararlarına da işaret etmiş olurlar. Bizim ibadet anlayışımızı, onlara bakışımızı daha da zenginleştirirler. Âcizane kanaatim hepimizin ibadetlere bir de onların gözüyle bakmaya ihtiyacı var.⁴ Özellikle oruçla ilgili metinlerde bunu daha yakından ve hatta daha derinden hissederiz. Bu bölümde eski zaman şairlerimizin orucu nasıl anlattığına ve onun nasıl bir şifa kaynağı olduğuna değinmeye çalışacağız.

Ârif, *Mürşidü'l-Ubbâd* adlı mesnevisinde orucu anlattığı bir beytinde onu bir “ateş” olarak zikreder:

*Bu oruç sûretde gerçi od durur
 Lîki sini hazrete tiz irgürür⁵*

Bu hakikaten ilginç bir sunumdur. Oruç ateş midir? Evet, acıkmak, susamak, dilimizi ve damağımızı kurutmak, susuzluktan yanmış bir hale getirmekle onun tesiri ateşin tesiriyle

3 Ahmed Nâmî Divanı, (Haz: Ahmet Yenikale), <https://ekitap.ktb.gov.tr/Eklenti/56192,ahmed-nami-divanipdf.pdf?0>, 21.03.2021, s. 404.

4 bk. İbadetlerin ruh ve bedende yaptığı sağaltımlar için şu teze bakılabilir. İbadetlerin bu yönü ayrıntılı bir şekilde ele alınmış ve incelenmiştir: Ayşe Kübra Bilgin, *Klasik Türk Edebiyatı Mesnevilerinde Bir Sağaltım Olarak İbadetler* (Xv. Yüzyıla Kadar), Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniv. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul 2019.

5 Abdurrahim Elveren, *XV. Yüzyıl Şairlerinden Ârif ve Hamsesi*, (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Üniversitesi, İstanbul, 2001, 1497. Beyit.

kiyaslanabilir. Ama şair, “*suretde*” diyerek, görünüşte bir ateş olduğunu, ama hakikatte bu ateşin bizi yakmadığını, tam aksine cehennem ateşinden koruyarak Allah’a kavuşturacağını söylemektedir. Bu anlatım, zahirde çok zor olan bir ibadetin, batında aslında ne kadar da yüce bir nimete vesile olduğunu gösterir. Bir ibadetin dışı ve içi ancak bu kadar etkili bir suretle anlatılabilir. Evet oruç, dışarıdan bakarsak ateş gibi insanı yakar kavurur ama o seni ebediyen yanacağın çok çok daha beter olan cehennem ateşinden koruyan, aslında nur olan bir ibadettir. Burada ibadetlerin başlangıçta zorluğuna ama sonunda nasıl da büyük bir rahmete vesile olduğuna da çok kuvvetli bir somutlamayla, ateşle, işaret edilmiş olmaktadır.

Şair, orucun *ateş* olma vafına ve onun ateş oluşunun, bizi cehennem ateşinden kurtarıcılığına daha geniş manada değinmeye devam ediyor:

*Yâhu bilgil o günâhlar iy denî
Ma'nide bî-şek cehennem odunu
Hak te'âlâ seni açlık odına
Bunda koydı ol günâhlar tâ yuna
Pes cehennem odı senden dür ola
Çünki cismün savm-ıla hep nür ola⁶*

“O günahları sen birer cehennem odunu bil. Allah seni, aç ateşine koymak suretiyle (yani oruçla) burada senin günahlarını yıkayıp arındırdı. Böylece cehennem ateşi senden uzak olsun ve bütün varlığından günah kirlerinden arınmış olarak nur ile dolsun.”

6 Abdurrahim Elveren, XV. Yüzyıl Şairlerinden Ârif ve Hamsesi, (1513-1515). Beyitler.

Orucun bir “nur” oluşuna “*hilkat-i insâna virür savm nûr*”⁷ Oruç, insanın tabiatına, yaratılışına nur bahşeder) diyen Gelibolulu Âlî gibi başka şairlerimiz de değinmiş.

Ârif’in oruçla ilgili sözleri yukandaki beyitten ibaret değil. *Mürşidü'l-Ubbâd*'da orucun hastalıklara karşı nasıl şifa olduğuna dair dikkate değer görüşleri var.

İnsan bedenini tahrip eden illetlere nasıl hastalık deniyorsa, Ârif, günahları da birer maraz, yani hastalık olarak görüyor ve onların defetmek için orucun şifa oluşunu vurguluyor. Buna göre, günahlar birer hastalık olarak insan ruhaniyeti üzerinde birtakım arızalara sebep olurlar ki o bunlara *mekr* yani *hile* demiş. İşte günahların bize kurduğu tuzaklardan kurtulmanın yolu oruç tutmaktır. Oruç bir sille vurduğunda günahların tuzaklarından eser kalmayacak ve kişi bu sayede cennet vasıl olacaktır:

*Ya'ni oruc dahı bir dem unsar
Ol günâhı mekrini cümle süriser
Kurtulasın ol marazdan iy cüvân
La-cirem yirün ola hûr u cinân*⁸

On Bir Ay Hastayız Bir Ay Sağlıklı

II. Murat devri şairlerinden Ârif'in kaleme aldığı ve “2042 beyitten oluşan *dinî, tasavvufî, ahlaki bilgi ve öğütler verdiği nasihat-nâme türünde eseri*”⁹ *Mürşidü'l-Ubbâd*, oruca dair metinleriyle hayli ilginç bir eserdir. Bu yüzden bu bölümde şair Ârif'in bu dikkatlerini paylaşmak istiyorum.

7 Gelibolulu Âlî, Riyâzûs-Sâlikîn (Haz: Mehmet Arslan - İ. Hakkı Aksoyak), <https://ekitap.ktb.gov.tr/Eklenti/57125,gelibolulu-mustafa-ali---riyazu39s-salikinpdf.pdf?0>, s. 43.

8 Abdurrahim Elveren, XV. Yüzyıl Şairlerinden Ârif ve Hamsesi, (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Üniversitesi, İstanbul, 2001, 1504-1505. Beyitler.

9 Ârif, <http://teis.yesevi.edu.tr/madde-detay/arif-mdbir>.

Ârif'e göre insanlar, oruç tutmadıkları on bir ay boyunca hasta olarak yaşamaktadırlar. Nasıl bir hastalıktır bu? Bedeni bir hastalık mı? Tabii ki değil. Bu, günah hastalığıdır. Günahlara hastalık denmesi, bunların insanı hem *madden* ve hem de *manen* çürüttüğüne işaretir. İnsanların bu on bir aylık hastalıktan kurtulmaları için kuvvetli bir ilaca ihtiyaçları vardır ki bu ilaç da onlara ramazan ayında sunulur. Onun diliyle anlatımı şöyle:

Ya'ni kullar on bir ay hasta olur
 Ol günâh emrâzı-ıla sankim ölür
 Bes gerek marzâya 'izzet hõş ilâc
 Tâ ilâc-ıla sahih ola mizâc
 Pes hekim-i hâzık eydür iy kulum
 Neyçün itdün kendü nefsiüne zulûm
 Bâri gel şerbet vireyin sana ben
 Tâ anunla sag ola bu cân u ten
 Lîki bir ayı geçür perhîz-ile
 Tâ ki zahmet şerbete lâyık ola
 Çün bir ayı perhîz-ile geçesin
 Şeksüzin rahmet şarâbın içesin¹⁰

Ne diyor peki şairimiz burada?

“Yani kullar on bir ay boyunca hasta olur ve bu günah adlı bu hastalıktan adeta ölürlər.

Sağlıklarına kavuşmaları için nasıl hastalara ilaç lazımsa onlara da kuvvetli bir ilaç gerekir.

Hakiki hekim olan ve kullarına gerçek şifalar sunan Allah der ki:
 Ey kulum kendine ettiğin bunca zulüm neden?

10 Abdurrahim Elveren, XV. Yüzyıl Şairlerinden Ârif ve Hamsesi, (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Üniversitesi, İstanbul, 2001, 1507-1512. Beyitler.

Gel de ben, canının ve bedeninin sağlıklı olması için sana ilaç vereyim.

Sen bu ayı (ramazan) perhiz ile geçir ki o ilaç sana fayda versin.

Eğer bu bir ayı perhiz ile geçirirsen hiç şüphelen olmasın ki rahmet şarabından içecek ve sağlığına kavuşacaksın.

Bu mısralar, bir kurmaca metin içerisinde insanoğlunun en kadim dertlerine ve ondan nasıl kurtulacağına parmak basmaktadır. İnsanlar on bir ay boyunca sabah, öğlen ve akşam ve hatta geceleri yiyip durmaktadırlar. Ramazanda ise vücudumuz, midemiz ve karaciğerimiz dinlenmekte ve orucun hakkına riayet ederse insan sağlık ve afiyet bulmaktadır. Şair tam da bu dönüğü anlatmış yukarıdaki mısralarında.

Devam ediyor şairimiz orucun şifa oluşuna. Bundan sonra oruç için değindiği meseleler daha da girift konular. Şairin, şairce kurguları devam ediyor ve bizi anlatının büyüdü diliyle bazı hakikatlerin sırrını çözmeye çağırıyor. Burada çizilen kurgu daha derin. İnsanın beden ve ruh âleminde bizi bir yolculuğa çıkarıyor şair ve buna “nükte” diyor. Ele alınan mesele insanın oluştuğu terkip. Biz nelerden meydana gelmiş bir canlıyız? Bu sorunun cevabını veriyor ve daha sonra bizi oluşturan yapıların, başımıza açması muhtemel bazı sorunlarına değiniyor ve bizi bunlara karşı uyarıyor:

*Yahu bir nükte diyelüm hös latîf
Pür-me'ânî pür-cevâhir ol şerîf
Ya'ni üç nesne yaratdı kulda rab
Biri rûh u nefis ü biri kalb
Her birinün bil ki mahbûbı var
Nefse dünyâ kalbe 'ukbîdur yâr
Lîk cân mahbûbı oldı ferd-i Rab*

İster anı durmadın rûz ü şeb
 Şol ki nefis mahbûbidur bil bunda var
 Yimek içmek hem cima' itmek i yâr
 Bes ki emr itdi sana savmı o şâh
 Nefsi men' itdi dileginden İlâh
 Tâ ki kalb ü cân murâdına ire
 Yarın ol sultân cemâlini göre
 Bes oruc dut tâ ki didâr göresin
 Cümle maksûdına yarın iresin¹¹

Diyor ki şair:

Size, anlamları cevherler kadar kıymetli bir latife söyleyeyim.

Allah, insanda ruh, nefis ve kalp olmak üzere üç nesne yaratmıştır.

Bu üç nesnenin de kendince sevdikleri vardır;

Nefis dünyayı, kalp ahireti can ise Rabb'ini sever ve gece gündüz durmadan O'nu ister.

Nefis ise daima yemek, içmek ve cinsellik peşinde koşup durur.

Allah bize orucu emrettik ve onunla nefsin isteklerine gem vurdu.

Bu suretle, yani oruç tutmak suretiyle insanoğlunun, ebediyet peşinde olan kalbi ve canı muradına erer ve yarın mahşerde Hak cemalini görür.

Eğer bütün yarın mahşer gününde muradına ermek ve Cenab-ı Hak'ın cemalini müşahede etmek istiyorsan oruç tut!

Bunlar az nimetler değildir. İnsanın bedeninde sadece maddi yapılar yok. O bedende bir ruh var, maddi ve manevi anlamları

11 Abdurrahim Elveren, XV. Yüzyıl Şairlerinden Ârif ve Hamsesi, s. 1516-1523. Beyitler.

birlikte ifade eden bir kalp var, yetmiyor bir de dünyevi ihtiraslar peşinde koşan bir nefis var. Ve bunların hepsi de insanı ele geçirmeye ve kendi istekleri doğrultusunda kullanmaya çalışıyor. Onların çatışması insanı büyük gerilimler içinde bırakır ve haliyle ruhen ve bedenen hasta eder. Bu çatışmalardan selamete nasıl çıkacağız? İşte yukarıdaki mısralarda şairimiz bunun formülünü vermiş.

Orucun insanı tertemiz ettiğine ve aşırı yemek ile ise insanın her türlü hastalığa ve dolayısıyla bedeninin felaketlerine kapı aralandığına değinen Cemâlî, orucun önemli bir yönünü daha da vurgulamış oluyor:

*K'olur aç oldukda bâtın hûb u pâk
Tok olmakdan olur zâhir helâk*¹²

Orucun şairlerin dilinden büründüğü anlamı içselleştirmeye hepimizin ihtiyacı var. Derviş Hayâlî, “Zorluklarla savaşımayan nimete eremez.” Anlamına gelebilecek evrensel hakikate oruç bağlamında işaret ediyor ve bizi daha derin bir hakikate çağırıyor:

*Oruc ardınca ire îd-ı hurrem
Kişi hôr olmasa olmaz mükerrem*¹³

“Mübarek bayram vakti orucun ardından gelir. Yani bizler bayramda büyük bir sevinç yaşarsanız, bu sevinç orucun meşakkatlerine katlandığımız içindir. Yani insan büyük zorluklara göğüs gerip onlarla mücadele etmezse büyük nimetlere de kavuşamaz.”

Sıkıntılarla büyüyenler her zaman hayatın acılarına ve meşakkatlerine karşı daha mukavim olmuşlardır. İşte oruç bize bu

12 Cemâlî, Miftâhü'l-Ferec, (Haz. İ. Çetin Derdiyok,) Adana, Türkoloji Araştırmaları, 1998, s. 378, 4297. Beyit.

13 Derviş Hayâlî: Ravzatü'l-Envâr, Haz. Fatih Köksal, İstanbul, Kitabevi, 2003, 1325. Beyit.

imkânı da bahşeder ve sadece maddi hastalıklarımıza karşı değil manevi hastalıklarımıza da bizim için şifalı reçeteler sunar. İbnü'l-Cevzî “Ertelemek ve yarına bırakmak İblis’in en tehlikeli askerlerindedir.”¹⁴ Diyor. Çoğunlukla bizi helak edenler ayrına ertelenen hayırlı işler. Bu yazı ile birlikte hepimiz orucun bilmediğimiz bazı şifalı reçetelerine vakıf olduk. Dileğimiz bu reçetelerin ertelenmeden hayatımızda yer bulması.

Mihri Hatun diyor ki:

Şöyle teşhîş eyledüm Mihri cihânun lezzetin

İlm ile savm u salât imiş kalanı hiç imiş¹⁵

Bu cihanın lezzetinin ne olduğu hususunda şöyle bir teşhisim var: Bu dünya ilim, oruç ve namazdan ibaretmiş geri kalanı da bir hiç imiş!

14 İbnü'l-Cevzî, Bir Âlimin Günlüğü, (Çev: Cemal Aydın), Sufi, Kitap, İstanbul 2019, s.221.

15 Mihri Hatun Divanı, (Haz: mehmet Arslan), <https://ekitap.ktb.gov.tr/Eklenti/58679,mihri-hatun-divanipdf.pdf?0>, s. 219, 22.03. 2021.

