

## Orucun Faydaları

Oruç, insanlara hem maddi, hem de manevi faydalar sağlamaktadır. Bütün bir sene, çeşitli yemekleri eritmek için yorulan insan midesi ve bağırsakları, senede bir ay dinlenerek sağlığını korumuş olmaktadır. Bunlar maddi faydalarındandır.

Manevi faydası ise, oruç tutan bir insan, aç kalmış bir insanın çektiği ızdırabı hissederek, muhtaçlara yardım etmek ihtiyacını duyar. Bu da, insanların birbirlerine yardım etmelerine sebep olur. Birbirlerine yardım eden insan topluluğu arasında ise, çekişmeler olmaz. Ayrıca Allahü teâlânın emrini yerine getirmek için gündüzleri bir ay oruç tutan bir Müslüman, Cenab-ı Hakkın diğer emirlerini yerine getirme alışkanlığını da kazanır ve başka emirleri yapmaya istidat yani kabiliyet elde eder.

Oruç tutanın, yalnız mideyi dinlendirmeyi, perhiz yapmayı düşünmesi, orucun sahih ve makbul olmamasına sebep olur. Zira oruç, yalnız aç ve susuz durmaktan, zahiri ve lüzumsuz amellerden ibaret değildir. Orucun, batını birçok faydaları da vardır. İlmi ve anlayışı yüksek olanlar, bedeninin ruhun mekânı ve nefsin arzularının dönüp durduğu yer olduğunu bilirler. Nefsin, bedeni arzuları ne kadar çok olur ve bedene ne kadar galip gelirse, ruhun gelişmesi de, o kadar az ve hatta hiç olmaz. Bütün dinlerde, nefsin arzularını yapmamak yani riyazet çekmek, Allahü teâlâyâ yaklaşmaya vesile olur diye bildirilmiştir. Sadece yeme, içmeyi terk ederek, yalandan, gıybatten uzaklaşılmayarak tutulan bir orucun, faydasız bir amel olduğunu, İslâm âlimleri bildirmişlerdir.

Oruç, senede bir ay yani Ramazan ayında, yalnız gündüzleri orucu bozan şeylerden uzaklaşmak demektir. Aç ve susuz kalmanın ne demek olduğu, oruç tutarak daha iyi anlaşılmakta, fakirlere, muhtaçlara yardım etme ihtiyacı duyulmakta ve insanların birbirlerine yardım etmelerine sebep olmaktadır. Böylece insanlar arasında çekişme, kavga değil, sevgi, muhabbet ve huzur oluşmaktadır.

Orucun Allahü teâlânın emri olduğuna inanmak ve sevap beklemek lazımdır. Günlerin uzun, oruç tutmanın güç olmasından şikâyet etmemelidir. Günün uzun olmasını, oruç tutmayanlar arasında güçlülükle oruç tutmasını fırsat hatta ganimet bilmelidir.

**Kaynak:** Dinimizislam.com sitesi