

DIYANET DERGİSİ

DİNİ-İLMİ-EDEBİ ÜÇ AYLIK DERGİ

Nisan-Mayıs-Haziran /1 9 9 0

Cilt : 26 Sayı : 2

Diyanet İşleri
Başkanlığı Adına
İmtiyaz Sahibi
Rıdvan NİZAMOĞLU
Döner Sermaye İşletme
Müdürü

Yazı İşleri Müdürü

Orhan BALCI
Sürelî Yayınlar
Şube Müdürü

Yazı Tetkik Kurulu
Abdullah SEVİNÇ
İbrahim URAL
Orhan BALCI

Yayına Hazırlayanlar
Alaaddin KOÇAK
Bilâl KOÇ

Dr. Mediha Eldem Sok. No.85
Tlf: 125 66 11/379
Kocatepe / ANKARA

Dizgi • Düzenleme
Özdemir Basın Yayın Ltd. Şti.
133 46 00-135 15 58/ANK.

Baskı
AYYILDIZ MATBAASI A.Ş.
342 17 07 - 342 33 16 ANK.

Kapak
İsmail Hakkı Altunbezer'in is-
tifli Celi Sülûs Levha'sı "Nur
üstüne nur"

Türkiye Diyanet Vakfı

Kutbu **BU SAYIDA**

İçindekiler

24 MAYIS 1990

1-2

İSLÂM DİNİNDE ORUÇ

Prof. Dr. M. Cemal SOFUOĞLU

3

RAMAZAN ORUCU VE HİKMETLERİ

Doç. Dr. M. Kazım YILMAZ

9

RAMAZAN İKLİMİ

Mustafa ATEŞ

35

ORUCUN İNSANA KAZANDIRDIKLARI

Doç. Dr. Celal KIRCA

41

HZ. PEYGAMBERİN RAMAZAN HAYATI

Fahrettin AŞIK

49

RAMAZAN VE MUKABELE OKUMA GELENEĞİ

Recep AKAKUŞ

61

KUR'AN'A GÖRE KUR'AN

Demirhan ÜNLÜ

73

RAMAZAN EDEBİYATI VE RAMAZANİYELER

Prof. Dr. Abdulkadir KARAHAN

95

ŞİİR

100

ORUÇ VE TIP

Dr. Tahir ÖZAKKAŞ

101

İBARDETLERİMİZ ARASINDA ORUCUN YERİ

Dr. Ali Osman ATEŞ

111

TEVBE VE TEVBEE OLAN İHTİYAÇ

Halil KARLIK

119

ŞİİR

126

ŞİİR

127

Orucun İnsana Kazandırdıkları



Doç.Dr.Celal Kırca
E.Ü.İlahiyat Fakültesi
Öğretim Üyesi

Celal KIRCA

Celal Kırca, 1945 yılında Espiye'de doğdu. Orta öğretimini İst. İmam-Hatip Lisesinde tamamladı. Ayrıca Pertevniyal Lisesini bitirdi. İstanbul Yüksek İslam Enstitüsünden mezun oldu. Öğretmenlik ve müdürlük görevlerinde bulundu. Kayseri Yüksek İslam Enstitüsünde öğretim üyesi olarak çalıştı. 1984'de doktor, 1989 yılında ise Doçent oldu. Halen E.Ü. İlahiyat Fakültesinde Tefsir Anabilim Dalı başkanı olarak görev yapmaktadır.

Yayınlanmış iki kitabı, bir çok makalesi mevcuttur. Ayrıca komisyon üyesi olarak üç dinî ansiklopedinin yazarları arasında yer almıştır.

Giriş:

Kur'an-ı Kerîm, muhtevası ve kapsadığı konular itibariyle, kurallar emredici, ahlakî güzelleştirici ve insanları hidayete erdirici bir mahiyet arzeder. Bu nedenle dir ki, O'nun muhatabı, her yönüyle insandır. İnsan ise, sırlarla dolu bir varlıktır. Zira insanı, motive eden duyguları mevcuttur. Ayrıca o, kendisine etki eden fizikî ve

sosyal bir çevre içinde yaşamaktadır. Buna bir de şeytanın vesvesesini ilave edersek, O'na yol gösterecek ve problemlerini çözmede kendisine yardımcı olacak bir kılavuza ihtiyaç hissetmesi gayet tabiidir.

İnsan, beden ve ruhtan müteşekkil bir varlıktır. Yeryüzünde insanın; bedensiz, mücerret bir ruh halinde yaşaması mümkün olmadığı gibi, ruh-

suz bir bedeninde yaşaması mümkün değildir. Bu nedenle Yüce Yaratan, her ikisinin de yaratmış ve birini diğerine muhtaç kılmıştır. Bu yüzden bedenle ruh arasında çok sıkı bir ilişki mevcuttur. İnsanın, düşündüğü, inandığı, hissettiği ve duyduğu her şey, vücuduna yansımaktadır. Biliyoruz ki, utandığımızda kızarır, sıkıldığımızda suratımızı asarız. Bir yakının kaybedilmesinden duyulan derin çaresizlik ve bunalım ile kanser; aşırı saldırganlık ve tedirginlik ile kalb hastalıkları; öfke ve kızgınlık ile ülser arasında bir bağın bulunduğu bugün kesinlikle bilinmektedir. Aynı şekilde, inanç sistemiyle insanın ruh sağlığı arasında da bir bağ mevcuttur.

Bu hususu, Dr. Mazhar Osman, "Tababet-i Ruhiye" adlı eserinde şöyle izah etmektedir: "Dinin ruh üzerinde derin bir te'siri vardır. Gerçi bu te'sirin derecesi, memleketlere, asra ve ortama göre değişebilmektedir. Mutedil ve doğru bir inanca sahip olan her şahıs, sınırlarını metin bir zırhla muhafaza etmektedir. Din terbiyesi, insanı birçok fenalıklardan, cinayet doğuracak sebeplerden korur. Her din, iyiliği emreder ve çalışmayı teşvik eder, kalbde fazla kin ve düşmanlık yaşamasına müsaade etmez, düşmanına bile af ve merhamet telkin eder. ¹ Yine O'na göre hangi dine mensup olursa olsun, dindar olanlarda değil, dinî akidelere aşırı taassupla bağlananlarda akıl hastalıkları görülmektedir. Yoksa asırlardan beri

milyarlarca insana iyilik telkin eden, kurtuluş yolu gösteren hiç bir din dimağı bozmaz. Lâkin dinsizlik... Bir şeye inanmamak, yeni nesillerin ruhlarında önemli sarsıntılar yapmıştır. Allah'a, kadere inanmayı ve tevekkülü yok etmiş, yerine ihtiras, ihtilâl, öldürmek ve ölmek arzularını yerleştirmiştir.²

İnançsızlığın, sıkıntının, öfkenin, insan hayatındaki çelişkilerin ızdırap ve acıların kısaca ruhsal dengesizliğin, ruhsal ve bedensel hastalıklara sebep olduğu bugün artık kesinlikle bilinmektedir. İnançsız, sıkıntılı, acılı ve ızdıraplı bir insan, ruhsal bunalımlara düşmekte, kendisini çevresinden ve arkadaşlarından kopararak içine kapanık bir hayat sürdürmeye çalışmaktadır. Bunun için de insan, her çeşit hastalığı başlatan sebepleri yok ederek veya baskı altına alarak meydana gelebilecek bozuklukları ve âhenksizlikleri azaltmaya ve gidermeye çalışmalıdır. Tıp bunu sağlamaya çalışmakta ve koruyucu hekimliğe önem vermektedir.

Bu açıdan baktığımızda Kur'an-ı Kerim, şu ana kadar bilinebilen en mükemmel koruyucu hekimlik kurallarını insanlara sunmuştur. Öncelikle O, İnsanın Allah'a ve kadere inanasını istemekte, ona sabrı, tevekkülü ve tevbeyle emretmektedir. Böylece onun rahatlamasını ve meydana gele-

bilecek psikoz ve nevroz gibi ruhsal hastalıklardan korunmasını sağlamaktadır. İkinci olarak emrettiği ibadetlerle de bunu takviye etmiştir. Bu ibadetlerin başında ise namaz ve oruç gelmektedir.

ORUÇ VE İNSANA KAZANDIRDIKLARI

Oruç, insanın Allah'ına itaat ve teslimiyet ile bağlandığı ve bu sayede azim ve iradesinin güçlendiği bir ibadettir. Oruç, Allah'ın ihsan ettiği nimet ve faziletleri tercih ederek bedenî arzuları yenmek ve nefsî baskılara tahammül etmek demektir. Orucun asıl ve esas gayesi de, insanlara nefsî ve bedenî arzularını yendirerek irade ve şahsiyetini güçlendirmek ve böylece âhirette takdir olunan nimetlere onları ulaştırmaktır.

Oruç tutmakla insanın elde edeceği birinci pratik fayda "Takvâ"dır. (Bakara, 2/183) Takvâ, daima kalbleri uyanık bulundurarak Allah'ın rızasını ve dostluğunu kazandırır. "Allah, inananların dostudur." (2/257) ayetiyle "Allah'ın dostu, ancak muttakîlerdir." (8/34) ayetleri bu gerçeği ifade etmektedir Zira takvâ, kalblerin bozulmasını ve insanın günah işlemesini önleyen en büyük engeldir. Bu nedenle bütün ilahî dinlerde oruç, müntesiplerine emredilmiştir.

Orucun sakınma yanı takvâ ile ilişki kurulması ve muttakîlerin de Allah dostu "veli" olduğunun belirtilmesi, üzerinde durulması gereken bir husustur. Acaba muttakîler kimlerdir? Hangi vasıflara sahiptirler? Kur'an-ı Kerim tetkik edildiğinde muttakîlerin şu vasıflara sahip kişiler olduklarını görmekteyiz:

Muttakîler; gayba inanırlar, Kur'an'a inanırlar bütün ilahi kitaplara inanırlar, ahirete inanırlar, namazlarını kılarlar, Allah'ın kendilerine verdiği rızıklardan infak ederler, (2/1,5) bolluk durumlarında da darlık durumlarında da infaklarını devam ettirirler, öfkelerini yenerler, insanların kusurlarını bağışlarlar, kötü birşey yaptıklarında veya zulme uğradıklarında Allah'ı anarlar, hatalarında bile bile ısrar etmezler, günahlarının bağışlanmasını dilerler, (3/134-135) ihsan sahibidirler, geceleri az uyurlar ve seher de istiğfar ederler ve hak sahiplerine haklarını verirler.(51/15-19)

Kur'an'a göre bu vasıflara sahip olan kişiler, muttakîlerdir. Orucun takva ile ilişki kurulması ise, bu özelliklerin oruçlu bir kişide bulunması içindir. Bir başka ifade ile, oruçlu kişilerin bu vasıflara sahip olması ve orucun, hem mideye, hem organlara hem de zihne tutturulması amacına yöneliktir. Bu nedenle her ibadette olduğu gibi, oruçta da "Allah rızası" ve ihlas temel esastır. Çünkü bir mü'min

orucunu, Allah'ın emri olduğu için tutmak zorundadır. Onda öncelikle pragmatik bir fayda gözetmemelidir. İnsan Allah'ın emirlerinde daima bir hikmet aramış ve bulmuştur. O'nun her emrinde hikmetler, her yasağında da hikmetler mevcuttur. Mü'mine düşen görev, bir taraftan Allah'ın emirlerini yerine getirmek, bir taraftan da bu emirlerin hikmetlerini ve faydalarını keşfetmeye çalışmak olmalıdır.

1-ORUCUN PSİKOLOJİK FAYDALARI

İnsan, ne sadece beden, ne sadece ruhtan ibarettir; bilakis o hem beden hem de ruhun bir anda birleşmesinden meydana gelen bir varlıktır. Bu nedenle herhangi bir insan, varlığını teşkil eden bu iki unsurdan biri lehine veya aleyhine bu dengeyi bozacak olursa, huzursuz olacak ve bu bozulmanın rahatsızlığını daima hissedecektir. Psikolojik açıdan tetkik edildiğinde görülecektir ki oruç, beden ve ruh dengesini sağlayan en kolay ve en pratik bir araç ve ibadettir. Zira insan iradesini güçlendiren faktörlerin başında oruç, önemli bir yer işgal eder. Başka zamanlarda bir saat dahi sigarayı bırakmayan sigara tiryakilerinin, ramazanda oruç müddetince sigara içmeden durmaları, orucun iradeyi ne derecede güçlendirdiğinin en güzel örneğidir. Özellikle Hind fakirleri ve Yogiler üzerinde

yapılan ilmî araştırmalar, açlığın diğer bir ifade ile orucun, iradeyi güçlendirdiğini isbat etmektedir.

İnsan, iradesinin zayıflığı dolayısıyla her an hata işleyebilir. Fakat her hata işlediğinde vicdanen huzursuz olur ve neticede tevbe ve istiğfar ederek Yaratanına yönelir. İşlenen suç ister maddi ve bedeni, ister ruhi ve manevi olsun mutlaka uygun bir cezası vardır. Bir suçlu, işlediği günaha ne kadar pişman olur ve vicdan azabı çekerse o kadar iç rahatlığına ve huzura kavuşur. Cezada önemli olan, başkalarının kendisini cezalandırması değil, suçlunun bizzat kendisini cezalandırmasıdır. Bir müslüman için de, hefsinin Rabbine karşı yaptığı isyan ve hatalar karşısında nefsini, aç ve susuz bırakmak suretiyle cezalandırmasından daha rahatlatıcı ve huzur verici ne olabilir?

Oruç, riyâ ve gösterişi olmayan tek ibadettir. Allah'tan başka hiç kimse, başkasının oruçlu olup olmadığını bilemez. Sadece Allah rızası için oruç tutan bir kimse, gizli ve açık her yerde Allah'tan korkmayı (Takvâ) oruç vasıtasıyla öğrenir. Bu korku ve sakınma, (takvâ) insanda, yaptığı bir şeyin küçüklüğü bir hardal tanesi kadar olsa da, bir kaya içinde, yahut yerin derinliklerinde de bulunsa yinede onu Allah'ın ortaya çıkartacağı (Lokman, 16) inancından kaynaklanmaktadır. Böyle bir duyguya sahip olan insan, vicdanî bir rahatlık

ve huzur içindedir. Davranışlarını bu duygunun kontrolü altında ölçülü yapar. Böyle kimselerde ruhî bozukluklar ve dengesizlikler ise, duygu, his, düşünce ve fikir birliği olduğundan fikir anarşisi yerleşip kök salamaz.

Orucun, heyecan ve korkulara, sinir ve şuur bozukluklarına karşı büyük ve müsbet etkileri olmakta, özellikle sert ve ağır ruhî bunalımlara karşı sinirlerin dayanma gücünü artırıcı etkisi bulunmaktadır. Böylece oruç, bir yandan insanı ruhen ve fikren rahatlatırken, diğer yandan da gurur ve kibir diktatörlüğünü yıkarak zararsız hale getirir ve insanın ruhî ve manevî hayatını dengeler.

Orucun, sinir sistemini ve ruhî hayatı koruyuculuk görevinin yanında ruh hastalıklarını tedavi edici yönü de bulunmaktadır.

2-ORUCUN SOSYOLOJİK FAYDALARI

Oruç, zengin ile fakir arasındaki eşitsizliği gideren ve bunlar arasında psikolojik ve sosyolojik bir denge sağlayan ibadettir. Zira oruç, zengine açlığın ne demek olduğunu hatırlatarak, fakire karşı daha anlayışlı ve daha yumuşak davranmasını sağlar. Böylece oruç, zengin ile fakir arasında hissi bir yakınlık kurarak, fakirin zengine karşı olan düşmanlığını önler.

Oruç, insanlardaki duygu ve hisleri yüceltip incelttiğinden daha çok yardımlaşmaya ve sadaka vermeye insanları teşvik eder ve aralarındaki sevgi, merhamet ve şefkati artırır.

Oruç, içtimai hayatta bütün bir milleti belli bir disiplin altına sokarak, onları tek bir vücut gibi yapar. Böylece fertler arasında his, duygu ve düşünce birliği sağladığı gibi, genel bir seferberlik ve savaş durumlarında da milletçe sıkıntı ve ızdıraplara katlanmayı sağlar.

Orucun sosyolojik faydalarından biri de, askeri yöndedir. Asker, bazen ekmek ve su bulamıyabilir. Hattâ bütün bir gün veya gece yarısına kadar savaşmak zorunda kalabilir. Her sene ramazanlarda bir ay oruç tutma alışkanlığı kazanmış bir asker, böyle bir alışkanlığı kazanmamış bir askerden daha güçlü olacak ve daha fazla sıkıntılara tahammül gösterecektir. İslâm Tarihinde görüldüğü şekliyle müslümanların, özellikle müslüman Türk askerlerinin kazandıkları zaferlerde büyük irade ve dayanma gücünün, dolayısıyla orucun büyük bir payı ve yardımı olmuştur. Aynı şekilde midelerine ve keyiflerine düşkün insanlar, iktisadi buhranlar ve savaş sıralarında çok çabuk yılmışlar, moralman çökmüşler ve sıkıntılara tahammül gösterememişlerdir. Gerek İstiklâl Savaşında ve gerekse son dönemlerde ülkemizin

içinde bulunduğu ekonomik kriz ve sıkıntılar karşısında milletimizin gösterdiği büyük sabır ve tahammülün temelinde, diğer meziyetlerle birlikte dinine olan bağlılığı ve orucun fertler üzerinde yaptığı müspet etkinin de payı mevcuttur.

Oruç, insanlardaki şehvi duygu ve arzuyu dizginleyerek nesli ve cemiyeti bozan ve dejenere eden zinayı da önlemektedir. Öyle ki oruç tutmayan bazı insanlar, şehvetlerinin önünde bir kartopu gibi yuvarlanıp gittikleri halde, oruç tutanlar, iradelerine ve aklına sahip olmakta, kendisini zaptetmesini ve nefsini meşru ihtiyacına göre kullanmasını bilmektedirler. Bu nedenle Resulullah (s.a.v.) nefisleri ve şehvetleri azgın olanlar hakkında "Oruç tutsun, zira orucun büyük bir hüsn-i te'siri vardır" buyurmuşlardır. Oruç tutmayanlar, sabretmesini de bilemezler. Hele refah içinde yaşayanlar, hiç oruç tutmazlarsa, bazı insani değerlerini yitirebilirler. Oruç, insana, insani değerlerini hatırlatan bir ibadettir. Bu nedenle de toplum hayatında etkinliğe sahiptir. Ramazan aylarında zekât ve sadaka gibi yardımların çoğalması bunun bir kanıtıdır.

3. ORUCUN TIBBİ FAYDALARI

Oruç, insan sağlığını koruyan en

mükemmel bir koruyucu hekimlik görevi yapmaktadır. Meselâ: öğrenciler, devamlı yedi-sekiz ay ders yaptıktan sonra yaz tatiline girerler. İşçiler ve memurlar da haftanın beş gününde çalışırlar, altıncı ve yedinci günlerinde istirahat ederler. Bütün insanlar, gün boyunca zihni ve fiziki güçlerini harcıyarak yorulurlar, fakat uyku onlara ertesi gün için, yepyeni bir güç kazandırır. Bunun gibi makinalar ve çeşitli âletler de dinlenmeye muhtaçdırlar. Bu nedenle araba, uçak, tren v.s. gibi şeyleri bir müddet çalıştırdıktan sonra dinlendiririz. İrademiz dışında ve durmadan yirmi dört saat çalışan midemizi ve hazım cihazlarımızı da dinlendirmek, elbette ki gerekli ve hatta zorunludur. İşte oruç, onbir ay çalışan midenin, bir ay müddetle dinlenmesini sağlamakta ve dolayısıyla insan vücuduna pek çok tıbbi faydalar kazandırmaktadır. Özellikle bazı Avrupa ülkelerinde açlığa yani oruca dayalı tedavi metodları uygulanmaktadır. Hatta dünyanın en meşhur sağlık evlerinden biri olan Dr. Henri Lahman'ın Saksonya'nın Dresten şehrindeki hastahanesinde oruçla tedavi yapılmaktadır.

Buralarda tedavinin esası, vücudu, ihtiyaç fazlası olup da muhtelif organları rahatsız eden gıda artıklarından kurtarmak ve hazım organlarına azıcık istirahat imkanı vermekten ibarettir.

Bu usul umumiyetle hazım ve bedeni acıları, kalb ve ciğer hastalıklarını, yanıkları, kan dolaşımı hastalıklarını şifaye kavuşturur. ³

Oruç, vücudun hastalıklara karşı mukavemetini artırır. Bu önemli tıbbi hakikati, İslâm orucu farz kılmak suretiyle sağlamıştır.⁴ Bu gün dünyada bütün doktorlar, reçete yazmakla beraber, hasta nasıl yiyecek, ne yiyecek ve ne kadar yiyecek v.s. gibi konularda da izahat vermektedirler. Böylece yiyeceklerin hastalıklarla yakından ilişkisi bulunduğunu açıkca ortaya koymaktadırlar. İslâm'ın "mide hastalığının evidir" düsturu, yenilecek yemeklerin ne kadar önemli olduğunu gösterirken, Hz. Peygamber'in de "Oruç tutunuz, sıhhat bulursunuz" sözü de orucun koruyucu hekimlik açısından önemini göstermektedir. Orucun daha pek çok tıbbi faydalarını saymak mümkündür. Ancak yukarıda zikredilen orucun faydaları ve insana kazandırdıkları, farz kılınmasındaki hikmetleri açıkca ve yeterli ölçüde belirtmektedir.

NETİCE

Oruç, Allah'ın müslümanlara farz kıldığı bir ibadettir. Müslüman bu ibadeti, faydaları için değil, Allah'ın rızasını kazanmak ve O'nunla beraber olmak için yerine getirecektir. Her ibadette olduğu gibi oruçta da ihlas

esastır. Zira ihlas, ibadetlerin kabulünde ilk şarttır. Kim, sağlık için veya yukarıda zikredilen faydaları için oruç tutarsa, O kimse Allah için değil, Allah'tan başkası için oruç tutmuş olur. Bu nedenle bir müslüman orucunu Allah'ın emri olduğu için tutacak ve asla niyetine riya karıştırmayacaktır. Ancak Allah'ın farz kıldığı her ibadette olduğu gibi oruçta da büyük hikmetler ve faydalar bulunmakta ve bir müslüman şartlarına riayet ederek tuttuğu oruçtan maddi ve manevi pek çok faydalar görmektedir.

Bir müslümanın hem maddi hem de manevi yönden oruçtan istifade edebilmesi için, sadece midesine ve nefesine oruç tutturması kâfi gelmemekte, bunlarla birlikte diğer duyu organlarına da oruç tutturması gerekmektedir. Nitekim bu konuda Peygamberimiz, "Kim yalanı ve yalan ile iş yapmayı terketmezse, Allah'ın onun yemeyi ve içmeyi terketmesine ihtiyacı yoktur" buyurmaktadır. Bu nedenle oruçlu bir müslüman, İslâmi yaşayışına normal zamanlardan daha çok dikkat edecek ve orucunu zedelememeye dikkat edecektir. Yoksa günümüz müslümanlarından bazılarının yaptığı gibi, oruçlu iken yalanı ve haramları terketmek, daha sonra yeniden yalan ve diğer haramlara dalmak İslâmi anlayışla aslâ bağdaşmaz.

Oruçla ilgili bilinmesi gereken diğer bir husus da, orucun günlük

çalışmaya mani olmayıp tabii fazifeleri yapmaya bir engel teşkil etmediğidir. Oruç, çalışmamak için aslâ bahane olmamalıdır. Zira İslâm dini, bütün bir gece ibadet ederek ertesi günü gevşeklik eden ve çalışmayan bir kimsenin bu davranışını aslâ tasvip etmez. Oruç demek, normal vazifeler yanında daha fazla ibadet etmek ve gayret göstermek demektir. Bir yandan gündelik işler normal seyrinde yapılacak, diğer yandan da oruç tutulacaktır.

Ayrıca oruç, daha çok yeme ve içme mevsimi de değildir. Günümüzde oruç, sanki gece daha çok yemek için tutulmaktadır. Bu anlayış ve davranış da İslâm'ın özüne ve ruhuna aykırıdır. Sonuç olarak diyebiliriz ki, bu ayıp ve kusurlardan uzak olarak tutulan orucun, oruç tutan kimseyi hem dünyada hem de âhirette faydası ve yararı olacaktır. Bu dünyadaki faydası, insanı güçlü ve iradeli kılması, sağlığını korumada insana yardımcı olması, ahiretteki faydası ise, insanı Allah rızasına nail kılmasıdır. Bu da normal bir insanda bulunması gereken bir vasıftır. Nitekim Dünya Sağlık Teşkilatı, normal bir insanı şöyle tarif etmektedir:

Normal insan, önce kendisi, sonra âilesi sonra hısım ve akrabaları, sonra komşuları ve hemşehrileri ve sonra bütün dünya insanları ve hepsinden önce ALLAH'ı ile iyi geçinen insandır.

Allah ile iyi geçinmenin yani ona iyi bir kul olmanın bir yolu da oruç tutmaktır. Bir başka ifade ile oruç, insana Allah ile iyi geçinmeyi sağlayan en önemli bir ibadettir. Bu da orucun insana kazandırdığı en önemli husustur. Orucun insana kazandırdığı diğer şeyler arasında, Allah ile iyi geçinmek, bir mü'min için vazgeçilmez bir tutku olmalıdır. Bunun yolu ise sağlam bir kulluk ve ibâdet şuurudur.

Kaynaklar:

1. M.Osman Uzman, Tababet-i Ruhiye, İst. 1941, s. 257,
2. M.Osman, a.g.e. s. 260,
3. Investigator, Dr. İbrahim Al-Rawy, Büyük İslâm ve Modern Tıbbın Hakikatleri, İst. Tarihsiz, s.
4. Geniş bilgi için bkz. Dr. Celal Kırca, Kur'ân-ı Kerim'de Fen Bilimleri, İst. 1989, s. 192-197.