

"Ramazan-ı Şerifte, oruç vasıtasıyla bir nev'i perhize alışır, riyâzete çalışır ve emir dinlemeyi öğrenir. Biçare zayıf mideye de hazımdan evvel yemek yemek üzerine doldurmakla hastalıkları celb etmez..." İzah eder misiniz?

"Ramazan-ı Şerifte, oruç vasıtasıyla bir nev'i perhize alışır, riyâzete çalışır ve emir dinlemeyi öğrenir. Biçare zayıf mideye de hazımdan evvel yemek yemek üzerine doldurmakla hastalıkları celb etmez. Ve emir vasıtasıyla helâli terk ettiği cihetle, haramdan çekinmek için akıl ve şeriattan gelen emri dinlemeye kabiliyet peyda eder. Hayat-ı mâneviyeyi bozmamaya çalışır."(1)

Riyazet, nefsi disiplin altına almak, terbiye etmek demektir. Nefis azgın ve âsi bir karaktere sahip olduğu için, onu ehlileştirip ibadete yatkın bir hale getirmek için bir takım riyazî disiplinlere ve perhizlere ihtiyaç var. **Nefsi ıslah etmenin en kısa, en kolay ve en tesirli yolu ise oruçtur.**

Yeme ve içme işi belli bir disiplin ve kontrol altına alınabilirse nefsi terbiye etmek, kalıba sokmak ve emir dinlemesini sağlamak daha kolay hale gelir.

Bu yüzden **tarikât ve tasavvuf erbabı, nefsi terbiye etmek için riyazet yolunu kullanmışlardır.** Tarikatta riyazetin karşılığı az yemek, az uyumak, az konuşmak ve belli bir süre münzevî yaşamak şeklinde tarif edilmektedir ki, bu da Ramazan orucu sayesinde yapılır. İnsan Ramazan ayında az yer, az konuşur, az uyur ve biraz daha kendini dinler.

Tıp ilminde de perhiz bir hastalığın tedavi edilmesinde güzel ve tesirli bir yol olarak tatbik edilir. Hekim, hastasına hastalığından kurtulabilmen için **"şunları yemeyecek şunlardan uzak duracaksın"** diye birtakım diyetler verir ve bu yolla hastalığı tedavi eder. Nefsin ham ve âsi hali bir cihetle hastalıktır, bunun diyeti ve tedavisi de oruçtur.

Nefsin en büyük hastalığı emir dinlememektir. İnsan normal zamanlarda serbestçe yaptığı yeme ve içme fiilini oruçlu iken yapamıyor. Haliyle bu yasak, nefse bir sınırının olduğunu, bir kaideye uyulması gerektiğini hatırlatır ve haramlardan çekinme konusunda bir antrenman yaptırmış olur.

Ramazan orucu aynı zamanda insanı yeknesak itiyad ve alışkanlıklardan kurtarır, yeme ve içmeden yorulmuş mideyi dinlendirir. Mide istirahat edince bedenin diğer âzaları da rahat bir nefes alıp kendine gelir. Bu da orucun sıhhat noktasındaki faydalarıdır.

Kısaca oruç öyle mükemmel bir perhizdir ki, insanın hem bedenini hem de ruhunu sıhhatli yapar.

(1) bk. [Mektubat, Yirmi Dokuzuncu Mektup, İkinci Risale \(Ramazan Risale\)](#)