

RAMAZAN:

BİR HAZIRLIK KAMPI

Yahya Şenol*



Herhangi bir zorlayıcı sebep yokken hiç kimse kavurucu yaz sıcağı altında saatlerce aç kalmayı ve bir damla dahi su içmemeyi kolay kolay göze alamaz. Demek ki Cenab-ı Hak oruçla bize bir disiplin, bir otokontrol kazandırmayı ve Müslümanca bir yaşam tarzını benimsetmeyi hedefliyor.



Çeşitli spor dallarında sporcular, kamplara tabi tutulurlar. Sezon öncesi hazırlık kampları olarak nitelenen bu kampların birçok amacı vardır. Bunlardan bazılarını şöyle sıralamak mümkündür:

1. Sporculara bir disiplin kazandırmak ve bu sayede onlara sporcu yaşam tarzını benimsetebilmek,
2. Yoğun antrenmanlarla, sporcuların sportif bilgi ve yetkinliklerini geliştirebilmek için onlara kondisyon, teknik ve taktik bilgiler yükleyebilmek,
3. Dengeli beslenme programı ile sporcu beslenmesi gerekliliklerini, alışkanlıklara dönüştürebilmek,
4. Arkadaşlık bağlarını güçlendirebilmek ve sporcuların sosyalleşebilmelerini sağlamak.

* www.fetva.net Editörü,
twitter.com/senolyahya

Peki, bu anlatılanların, yazının başlığında belirtilen Ramazan'la, oruçla ne ilgisi var? Bu sorunun cevabına geçmeden önce, şunları söylememiz gerektiğini düşünüyoruz:

Kur'an-ı Kerim'de oruç ibadeti, Bakara suresinin 183-187. ayetleri arasında etraflıca tarif edilmiş, bu ibadetin tarihi arka planı, hangi vakitler arasında tutulabileceği, kimlerin tutup tutamayacağı, nelerin orucu bozacağı vs. gibi konular hakkında geniş ve yeterli bilgiler verilmiştir. Bunun yanı sıra, ilgili ayetlere bütüncül bir bakış açısı ile bakıldığında, dört büyük kavramın ön plana çıktığı görülmektedir: **Takvâ, Kur'an, şükür** ve **dua**. Bunlar, oruç ibadeti ile birlikte insana, normal zamanlardan daha fazla kazandırılmak istenen hasletlerdir. Kişi, diğer zamanlarda olmadığı kadar Ramazan'da kendisini koruyacak (takvâ), bu ayda Kur'an'a daha fazla zaman ayıracak, daha fazla şükredip daha çok dua edecektir. Bu açıdan Ramazan, tam bir fırsatlar ayı olarak değerlendirilmeye hazırdır.¹

Oruçla ilgili olarak buraya kadar söylediklerimizi, yazımızın başında anlattığımız spor dallarındaki hazırlık kampları ile şöyle karşılaştırabiliriz:

Kampların ilk hedefi, sporculara bir **disiplin** kazandırmak ve onlara **sporcu yaşam tarzını** benimsetmektir. Benzer şey, Ramazan ayı ile birlikte oruç ibadetine de vardır. Bilindiği gibi normal zamanlarda haram olan içki içmek, zina yapmak vs. gibi eylemlerin tamamı, Ramazan ayında da haramdır. Fakat normalde helal olan ve en tabii ihtiyaçlardan olduğu herkesçe kabul edilen yemek, içmek ve karı koca ilişkisi de Ramazan ayında, tan yerinin ağarma-

sından akşam güneşin batımına kadar yasaktır! Yani 11 ay boyunca gece veya gündüz fark etmeksizin helal olan bu ihtiyaçlar, Ramazan ayı boyunca oruçlu iken giderilememektedir. Peki, oruçluysen niçin bunları terk ediyoruz? El-Cevap: Cenab-ı Hak bizden böyle istediği için... Yoksa, herhangi bir zorlayıcı sebep yokken hiç kimse kavurucu yaz sıcağı altında saatlerce aç kalmayı ve bir damla dahi su içmemeyi kolay kolay göze alamaz. Demek ki Cenab-ı Hak oruçla bize bir **disiplin**, bir otokontrol kazandırmayı ve **Müslümanca bir yaşam tarzını** benimsetmeyi hedefliyor. Zira Ramazan haricinde geri kalan 11 ayda zaten haram kılınan birçok eylem vardır. Fakat, normalde yapılması helal olan bu davranışlar da Ramazanda geçici olarak yasaklanmakla kul olduğumuz gerçeği bir kez daha hatırlatılıyor ve sadece Allah rızasını gözeterek kendimizi tutmamız ve bu sayede takvâlı bir kul haline gelmemiz amaçlanıyor. Nitekim orucun farz kılınmasının hikmet-lerinden biri de Cenab-ı Hak tarafından şöyle açıklanmıştır:

“Ey iman edenler! Oruç, sizden öncekilere farz kılındığı gibi size de korusanız (takvâlı olasınız) diye farz kılındı.” (Bakara, 2/183)

Bu ayette belirtilen takvâ, kişinin her türlü kötülüğe karşı kendisini korumasının adıdır ve orucun ana hedeflerinden biridir. Dolayısıyla, Ramazan ayını bu açıdan bir fırsat olarak görmeli ve kendimizi tıpkı sezon öncesi hazırlık kampına girmiş sporcular gibi düşünüp takvâ bilincini kazanabilmeli, yani bazı şeyleri sırf “Allah öyle istedi” diye terk etmeyi öğrenebilmeliyiz.

Kamplardaki ikinci hedefin, sporcuların yetkinliklerini geliştirebilmek için yoğun antrenmanlarla onlara **kondisyon yüklemek** olduğu görülmüştü. Kamp dönemlerini, sezon başladıktan sonraki

¹ Buna dair bir yazımızı okumak için bkz: Yahya Şenol, **Ramazan ve Oruç**, Süleymaniye Vakfı Yayınları, 2. Baskı, İstanbul, 2010, s: 11-20.

maç dönemlerinden ayıran en önemli özelliklerden biri, yoğun antrenmanlardır. Normal zamanlardan daha ziyade bir antrenman programına tabi tutulan sporculardan, fiziki açıdan daha güçlü bir hale gelmeleri ve yeterli kondisyona ulaşmaları beklenir. Hatta, zaman zaman kamp dönemleri için özel kondisyonerler dahi istihdam edilir. Çünkü bu hazırlık kampının ardından sporcular, bir sezon boyunca devam edecek uzun ve yorucu bir maratonla yüz yüze geleceklerdir. Hazırlık kampına geç katılan veya katılamayan sporcuların, diğer sporculardan geri kaldıkları ve hatta sakatlanmaya daha müsait oldukları da bilinen bir gerçektir. Bu açıdan hazırlık kampları, onlar için kaçırılmayacak bir fırsattır. Gelelim Ramazan ayına... Ramazan'da normal zamandan daha fazla ibadetle meşgul oluyor, nafil namaz kılıyor, Kur'an okuyoruz ki bir dahaki Ramazan'a, iman ve ibadet açısından herhangi bir sakatlık riski olmadan sağ salım bir şekilde ulaşabilelim. Bir açıdan, on bir ay boyunca bize lazım olacak **kondisyonu topluyoruz**. Zira Ramazan ayı ne kadar iyi değerlendirilirse geri kalan on bir ay boyunca ibadetlerle olan ilişkimiz de o kadar sağlam olur. Tabi burada şu hatırlatmayı da ihmal etmememiz gerekiyor: Sporcular hazırlık kamplarında bir ay boyunca yaptıkları antrenmanları kamp biter bitmez terk etmemektedirler! Dolayısıyla, Ramazan ayında da diğer zamanlardan daha fazla ibadet yapıp bir dahaki Ramazan gelinceye kadar ibadetlerin terk edilmemesi gerekir. Kamplarda elde edilen kondisyona sezon boyunca nasıl ihtiyaç duyulmakta ise aynı şekilde Ramazan'da kazanılan güzel hasletlere de on bir ay boyunca ihtiyaç vardır. Dinimizde "Ramazan Müslümanlığı" diye bir kavram yoktur! Ramazanda farz olup diğer aylarda farz olmayan tek ibadet, oruçtur. Bunun dışındaki ibadetlerin tamamı, yıl boyunca **kesintisiz** bir şekilde devam

etmektedir. Fakat bir kamp dönemi olarak düşünebileceğimiz Ramazan ayını, bundan önce yapmamız gerektiği halde -her ne sebeple olursa olsun- yapamadığımız ibadetlerimize dört elle sarılmak ve bundan sonra da hiç terk etmemek adına bir fırsat olarak görmek ve en iyi şekilde değerlendirmek gerekir. Ramazan ayını gerektiği gibi değerlendirmeyenler, hazırlık kampını kaçıran sporcular gibi geri kalan on bir ay boyunca kendilerine lazım olan gücü, kondisyonu ve enerjiyi kolay kolay bulamayacaklardır. Allah'a kulluk yolunda önlerine çıkan engeller, çok kolay bir şekilde sakatlanan sporcular gibi onların da yarı yolda kalmalarına yol açabilecektir.

Kampların üçüncü hedefi, **dengeli beslenme** programı ile sporcu beslenmesi gerekliliklerini alışkanlıklara dönüştürebilmektir. Sporun doğası gereği bu işle uğraşanların daima fit bir vücuda sahip olmaları ve bunun için de yeterli ve dengeli beslenmeleri gerekmektedir. Biz de Ramazan ayı haricinde çoğu zaman öğün sayımızı sınırlayamayıp dengesiz beslenebilmekteyiz. Ama oruçluysen en azından tan yerinin ağarmasından güneş batıncaya kadar geçen zaman içerisinde tek bir lokma dahi ağzımıza almamız yasaktır. Biri sahur, diğeri iftar olmak üzere günde sadece iki öğünle, bir bakıma vücudumuzu dinlendiriyor ve bir nevi **dengeli beslenme** alışkanlığı kazanıyoruz. Bu arada Cenab-ı Hakk'ın cennetliklerle ilgili: **"Orada rızıkları sabah akşam kendilerine sunulacaktır."** (Meryem, 19/62) buyurarak cennette dahi günde iki öğün yemek olacağına dikkatlerimizi çektiğini hatırlatmış olalım.²

² İmam Mâlik "Mü'minlerin yemeği günde iki defadır," diyerek Yüce Allah'ın: 'Orada rızıkları sabah ve akşam kendilerine sunulacaktır.' ayetini okumuş ve ardından şöyle demiştir: Yüce Allah oruçta mü'minlere sabah ye-

Kampların dördüncü hedefi ise **arkadaşlık bağlarını güçlendirebilmek** ve sporcuların sosyalleşebilmelerini sağlamaktır. Kamp boyunca evli veya bekâr olmalarına bakılmaksızın bütün sporcular, gece-gündüz bir arada kalır, birlikte yer ve birlikte içerler. Bu sayede elde edecekleri ekip ruhu ve takımdaşlık duygusu, yıl boyunca birçok olayın üstesinden rahatlıkla gelmelerini sağlayacaktır. Benzer bir durum Ramazan ayında da vardır. Öyle veya böyle bir şekilde zekâtlarını Ramazan ayında veren ve dinen zengin sayılan insanlarla dinen fakir sayılan insanlar iletişim kurmak durumunda kalırlar. Bunun dışında oruç tutmaya güç yetirebilenlerin verdiği fitre ve sadakalarda da benzer bir durum yaşanır. Ayrıca Hz. Peygamber oruç tutan konu komşu, akraba ve fakirlere iftar ettirilmesini tavsiye etmiştir. Bütün bunlarla normal zamanlarda görülmeyebilecek toplumsal bir dayanışma sağlanır ve **kardeşlik duyguları pekiştirilmiş olur**.

Örnekleri daha da çoğaltmak mümkün olabilir; fakat sadece bu kadarı bile Ramazan ayının önümüzdeki bir yıl boyunca bize gerekli olan güzel hasletleri kazanabilmemiz için bir fırsat olduğunu gözler önüne sermektedir. Öyleyse bu seneki kamp dönemimizi en güzel bir şekilde değerlendirmek için gayret göstermeliyiz.



meği yerine sahur yemeğini verdi ki Rableri-ne ibadet etmek için onunla güç bulsunlar.” Bkz: Ebû Abdillâh Muhammed b. Ahmed b. Ebi Bekr el-Kurtubî, **el-Câmi’ li Ahkâmi’l-Kur’ân**, Dâru’l-Kütübî’l-İlmiyye, Beyrut, 1988, c: 11, s: 85 (Meryem suresi 62. ayetin tefsiri).