

Müslümanlarda Ramazan, Hristiyanlarda Lend, Yahudi'lerde Yom Kippur, Hindularda Ekadasi gibi dünya üzerindeki din ve inanışların tamamına yakınının vücudu ve ruhu temizleme amaçlı olarak orucu inananlarına emretmesi, bilim adamlarının geçmişten günümüze orucu hastalıklardan tedavi amaçlı bir araç olarak yüzyıllar boyunca kullanmaları günümüz problemlerine gerçekçi bir çözüm olarak orucu gündemimize almayı gerekli kılmaktadır.

Oru-cun fizyolojik yararını çok güzel özetlemesi anlamın-da Prof. Dr. Herbert M. Shelton'ın bir sözüne yer ver-menin faydalı olacağını düşünüyoruz. Prof. Shelton şöyle diyor:

"Oruç, yaşam enerjimizin gıdaların hazmına harcanmasından bizi korur, böylelikle yaşam enerjisi hastalıklı yapıların ve toksinlerin giderilmesinde kul-lanılır. Orucun bir diğer faydası da psikolojik dinlen-menin sağlanmasındadır. Sindirim sistemi, salgı bez-leri sistemi, kan dolaşımı sistemi, solunum sistemi ve sinir sistemi bir dinlenme sürecine girer, Oruç sıra-sında vücudumuzda, hücrelerin bakımı ve yenilen-me işlemi gerçekleşir."

Psikolojik açıdan bakıldığında oruç, kişiliği güçlendirme anlamında her birey için kıymetli bir öğretemendir. Oruç sayesinde birey arzularını dizgin-lemesini, iradesinin dizginlerini eline almasını, insiyakı davranışlarını kontrol altına almayı, iyilik yapmaya olan yönelimini güçlendirmeyi, çatışmalar-dan kaçınmayı, aceleci ve kırıcı davranmaktan uzak durmayı öğrenir.

Oruç hiçbir şekilde kontrol edilemeyen ve dolayısıyla salt sosyal baskı saikiyle yapılması müm-kün olmayan bir ibadettir. Kişi oruç tutmayı isteme-mesi halinde hiç kimse fark etme-den istediği şekilde orucunu bozabilir ve tutmayabilir.¹ Bu ne-denle içindeki yeme, içme arzusuna rağmen insanın oruç nedeniyle kendini dizginlemesi ve yeme-içme için kontrol sadece kendisinde ol-duğu halde belli bir vakti beklemesi iradenin eğitimi anlamında çok önemli bir fırsattır. Özellikle sigara ya da benzeri bağımlılıklara sahip insanların onca zor-lanmalarına rağmen oruca devam etmeleri kendile-rine ve iradelerine güvenlerini tazelemeleri açısın-dan Önemli bir araçtır.

Oruç ile ilgili bir diğer özellik oruçlu kişiden sadece yeme ve içmeden kendini kesmesinin beklenmemesidir. Bunların yanında din oruçlu insandan diğer insanlara karşı hiç olmadığı kadar hassas, doğ-ru ve dikkatli olmasını beklemekte² ve bu emre aykırı olarak yememeye ve içmemeye dikkat ettiği halde sosyal hayatında diğer insanlara karşı doğru olma-yanları ruhun arınmayıp hiçbir sevabın kazanılmaması sebebiyle boş yere aç kalmak gibi ciddi bir teh-likeye karşı uyarmaktadır.³ Bu uyarının etkisini toplumumuzda Ramazanın girmesiyle polisiye suç-larının bitme noktasına varacak kadar azalmasında açıkça görmek mümkündür. Bu durumda orucun hem bireye dönük olmasıyla psikolojik açıdan hem de topluma dönük olmasıyla sosyolojik açıdan önemli bir tedavi işlevi gördüğü anlaşılmaktadır. Oruç tutarken açlık ve susuzluğun verdiği solgunlukla yemek masasının başında iftar vaktini bekleyen bir insanın kendine dışarıdan bakarak bir günün ya-rısı kadar bile olmayan bir süre aç kalmanın kendisi için ne kadar zor olduğunu görmesi ve buna paralelolarak ne kadar aciz olduğunun farkına varması, po-tansiyel olarak sahip olduğu diğer insanlara karşı üstünlük duygusunun alt edilmesine ve kendisine ve insanlara daha sahici bir gözle bakabilmesine yar-dımcı olacaktır.

Orucun bir faydası oruç sayesinde Ramazan ayında sosyal yardımlaşma ve dayanışmanın zirveye çıkmasıdır. Oruç ile açlığın ve susuzluğun zorluğunu yaşayan birey söz konusu zorluğu yıl boyu yaşayanların hislerini daha kolay içselleştirerek ve daha ger-çekçi empati kurarak üzerine düşeni yapmakta ve varlığını paylaşmakta çekince göstermez. Ramazan aylarında insanların yardım yapmada

yarışmaları, fakirleri yedirmek, giydirmek, memnun etmek için bü-tün imkânlarını zorlamaları bunun en güzel göster-gelerin d endir. Ramazan aylarında fakirleri sofrasında ağırlayıp, yemeğin ardından onlara içlerinde hediye ya da para olan kutular veren ve bunu "dış kirası" ba-hanesiyle kimseyi incitmemeye gayret ederek yapan bir kültür, orucun etkisini çok açık bir şekilde üzerin-de gösterdiği bir kültürdür.

Sonuç olarak oruç kişinin fiziksel anlamda bedenini temizlemesinin, sosyal anlamda toplumda zenginle fakiri kucaklaştırıp, toplumun temelini sağ-lamlaştırmasının ötesinde kişilerin ruhunda cimriliği cömertliğe, Öfkeyi sabra, intikamı sevgiye ve savaşı barışa inkılap ettiren eşsiz bir öğretmendir. Yeter ki kişi orucu tuttuğu gibi oruç da kişiyi tutsun ve Rama-zan boyunca kazanılanlar diğer aylarda kaybedilme-sin.

- 1) Nitekim "insanın oruç dışında her ameli kendisi içindir. Oruç benim için âir, mükâfatını do ben vereceğim" hadis-i kudsîsi bu gerçeğe dikkat çekmektedir.
- 2) "Oruç kalkandır. Biriniz oruç tuttuğu gün kötü söz söylemesin ve kavga etmesin. Şayet biri kendisine söver ya da çatarsa: 'Ben oruçluyum' desin." (Hadis-i Şerif)
- 3) "Kim yalanı ve onunla ameli terketmezse (bilsin ki) onun yiyip içmeyi terk etmesine Allah'ın ihtiyacı yoktur" (Hadis-i Şerif)

Prof. Dr Kemal Sayar