Orucun beynimizde yarattıkları!

“Kimsenin Bilemeyeceği Şeyler” ve Değişen Be(y)nim adlı kitapların yazarı Prof. Dr. Sinan Canan ile oruç hakkında konuştuk.

Tweet Share Yorum Yaz 0

1-Tüm dinlerde var olan orucun, eğer doğru şekilde tutulursa vücuttaki sindirim ve dolaşım sistemleri üzerindeki olumlu etkileri artık bilinmekte. Bütün bu olumlu etkilerin beyinle olan ilişkisi nedir? Orucun beyindeki etkileri nelerdir? John Hopskins Üniversitesinden Nörobilim Profosörü Mark Matsonn, uzun sureli açlık sonucunda beyin kıtlık alarmı verdiği için yemek bulmak amaçlı daha aktif olduğunu söyleyerek bu durumu evrimsel sürece bağlıyor. Siz ne düşünüyorsunuz?

Bedenimiz, milyonlarca yıllık bir canlılık tarihi boyunca çok ince ayarlanmış sayısız fizyolojik mekanizmaya dayanır. Bundan dolayı günümüzde herhangi bir durumun fizyolojik etkilerini incelerken evrimsel biyolojiden gelen bilgileri göz önüne almak çok önemlidir. Bedenimiz, bundan 50 bin yahut 100 bin yıl önce yaşayan atalarımızın bedenleri ile aynı özelliklere sahiptir. Dolayısıyla o dönemdeki Diyet ve hareket alışkanlıkları için ince ayarlanmış bir bedenin özellikleri bu gün için de aynen geçerli.

O dönemlerde sanayileşmiş gıda üretimi hatta tarım dahi söz konusu olmadığından, insanlar gün içinde bulabildikleri besinlerle besleniyor, sonra ise bazen uzun dönemler muhtemelen açlık çekmek durumunda kalıyorlardı. Bedenin uyum mekanizmaları, bu açlık dönemleriyle başa çıkabilecek şekilde ayarlanmış olmalı; çünkü bu gün fasılalı oruç gibi kesintili beslenme rejimlerinde gördüğümüz bir çok faydalı etki, bize bunu düşündürüyor. Deney hayvanlarında yapılan bir çok çalışma da onların bedenlerinde de benzer etkilerin görüldüğünü bize gösteriyor. Açlık, bedende iltihaplanmayı engelleyerek tıp dilindeki deyişiyle “antienflamatuvar” etki

Açlık, bedende iltihaplanmayı engelleyerek tıp dilindeki deyişiyle "antienflamatuvar" etki gösterirken, bağışıklık sisteminin daha kuvvetli çalışmasını sağlıyor; hücresel hasarların onarımını kolaylaştırıyor, bunları uzun zamandır biliyoruz. Beyinde ise mesele bambaşka bir boyutta karşımıza çıkıyor.

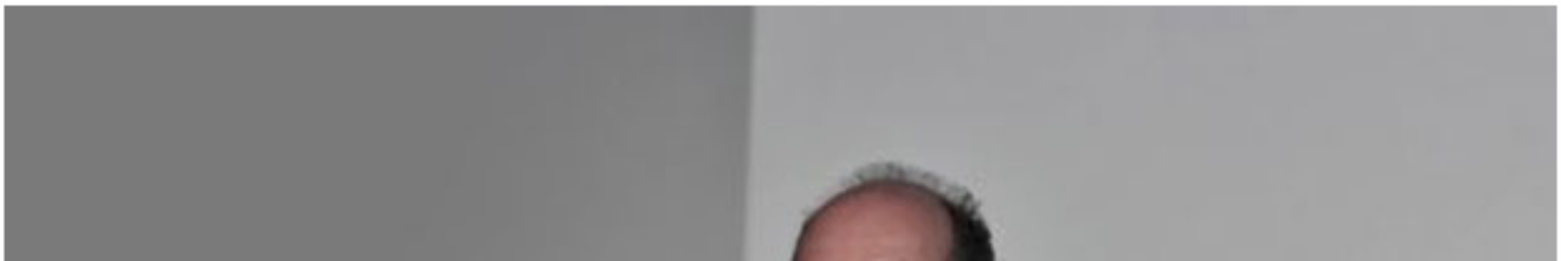
Beynimizin "meydan okumalarla" gelişim gösterdiğini artık biliyoruz. Mesela yeni bir lisan öğrenmek, yeni el becerileri kazanmaya yahut yeni bir müzik enstrümanı çalmayı öğrenmeye çalışmak gibi girişimler, beynimiz için birer meydan okumadır ve buna cevap olarak beynimiz yeni hücreler üreterek kapasitesini ve işlevsel bağlantılarını artırır. Açlık da böyle bir meydan okumadır. Antik zamanlarda açlık durumunda kafası daha iyi çalışan, bu deneyimi zihinsel donanımını daha iyi kullanarak avantaja çevirip yiyecek bulmak için yeni yöntem ve yollar keşfedebilen atalarımız şüphesiz daha uzun süre hayatta kaldılar ve daha fazla üreme şansına sahip oldular. Böylece bizler, işte bu tip ataların torunlarıyız ve onların bu özelliklerini de miras almış durumdayız.

Yapılan bilimsel araştırmalar, çeşitli sürelerle oruç tutmanın beyinde "sinir gelişim faktörü" ve "beyin kaynaklı sinir büyütme faktörü" olarak bilinen haberci moleküllerin salgılanmasını artırdığını gösteriyor. Bu maddeler, beynimizi hem yeni sinir hücreleri üretmeye zorluyor, hem de beynimizin enerji kullanımını çok daha etkin bir seviyeye çıkarıyor. Böylece, sürekli tok gezen insanlara göre, arada bir açlık deneyimleyen, yahut iyice acıkmadan yemek yememe alışkanlığı olanlar, sinir-yıkıcı hastalıklara yakalanma açısından çok daha dirençli oluyorlar.

Açlık deneyimi, bir kaç gün içinde vücudumuzdaki yağ depolarının kullanılmaya başlamasını sağlar ve yağ yıkımı sonucunda da "keton cisimcikleri" denen bileşiklerin miktarı kanda yükselmeye başlar. Keton cisimcikleri beyne ulaştığında ise, beyin hücreleri için alternatif ve verimli bir enerji kaynağı olarak kullanılır ve böylece beynin enerji ihtiyacı şeker eksikliğinde bile etkin olarak karşılanabilir. Sürekli yemek yemek ve yüksek kalorili bir diyetle beslenmek ise hem bedendeki yap depolarının yıkılmasını engelleyerek bedende yağ birikimine neden olur; hem de keton cisimciklerinin üretimini engelleyerek, beyni bu alternatif enerji desteğinden mahrum bırakır. Zaten keton cisimciklerini artırmayı yönelik ketojenik (keton üretici) diyetler, yüzlerce yıldır epilepsi gibi rahatsızlıkların tedavisinden destekleyici olarak bu nedenle kullanılmaktadır.

2- Uzun süreli açlığın hücre yenileyici etkisi nedir ve DNA tamiri yaptığı doğru mudur?

Evet, bu oldukça uzun zamandır bildiğimiz ve deneysel olarak gösterilmiş bir etki. Yine önceden bahsettiğimiz gibi, açlık, beden için savunma ve tamir mekanizmalarını faaliyete geçiren genel bir işaret olarak işlev görüyor ve bunun moleküler ayağındaki en önemli etki ise DNA hasarlarının tamir mekanizmalarının etkinliğinin artması. Bunun anlamı, başta kanser olmak üzere, DNA molekülündeki bozulmalara bağlı sorunlara karşı açlık ve periyodik orucun ciddi anlamda koruyucu etki gösterdiğidir.



3- Beyinde irade merkezi var mıdır? Varsa bir aylık oruç sonunda beynin bu merkezinde bir farklılık olup olmadığının tespit edildiği bir çalışma var mı?

İrade dediğimiz özellik, içsel ve duygusal itkilere rağmen farklı bir şekilde davranabilme yetisi olarak tanımlanırsa, beynimizin frontal, yani ön bölgeleri, bunun kontrol edildiği yerlerdir. Gönüllü açlık ve oruç durumlarında, ön beynin prefrontal ve ventromedial prefrontal denen en ön ve orta bölgelerinin faaliyetlerinin sağlam olması gerekir; aksi takdirde kişi, iradi olarak böyle bir işe girişmez.

Bu konuda yapılan çalışmalar halen kısıtlı düzeyde, fakat genel bir ders kitabı bilgisi olarak irade ve kendini kontrolle ilgili devrelerin ön beyinde bulunduğunu bildiğinizde, bu mesele çok açık bir hal alıyor.

Oruç ibadetinin neredeyse tüm dinlerde şu veya bu şekilde merkezde yer alması ve bir çok bedeni disiplin yöntemi arasında da ilk sıralarda yer bulmasının nedeni, oruç sürecinin zorlayıcı ve beynin irade mekanizmaları başta olmak üzere bilişsel bir çok işlevini geliştirici etki yapması. Tabii bu sadece aç kalmaya bağlı bir olay değil, bunun bir de bilişsel, yani insanın duygu ve düşünceleri ile davranışlarını belli bir yönde kontrol etme isteği ile ilgili yönü de var.

4- Bazı insanlar oruçluyken işine konsantre olamadığını söylerken bir kısım insan da tam tersine konsantrasyonunun arttığını söyler. Açlığın konsantrasyona olan etkisini siz nasıl açıklarsınız?

Günümüzde üç öğün yemek yiyen ve yüksek kaloriyle beslenen tüm insanlarda açlık durumunda ani bir yeme krizi ve açlığa bağlı konsantrasyon bozukluğu, sinirlilik, huzursuzluk ve gerginlik hali ortaya çıkabilmekte. Bunun en önemli nedeni, günümüzde beslenme amaçlı aldığımız gıdaların bir çoğunun yüksek karbonhidrat içeriğinden dolayı kan şekerini çok hızlı değiştirmesi sonucunda, pankreastan fazla miktarda insülin salınımına sebep olması ve sonuçta bu hormonun da kan şekerini keskin bir şekilde düşürmesi. Kan şekeri böyle hızlı dalgalandığında, kandaki şeker düzeylerine çok hassas olan yüksek metabolizma hızına sahip beynimiz bundan olumsuz etkileniyor.

Özellikle ön beynimizin ön-orta kısmında bulunan bir alan, karar verme ve akıl yürütmeyle ilgili işlevleri yürütür ve burası, kan şekeri düşüp de açlık hissi başladığında, yüksek metabolik ihtiyaçları için gerekli olan şekeri alamamaya başlar ve işlevi yavaşlar. Bundan dolayı kafa karışıklığı, odaklanma bozukluğu görülmesi normaldir.

Yani oruç yahut açlık halinde deneyimlediğimiz zihinsel ve dikkate dair dalgalanmalar, aslında normal zamandaki beslenme politikamızın tabiatımıza çok uyun olmaması ile de yakından ilişkili. İnsan metabolizması aslında günde 2 öğünlük, protein ve yağdan zengin, karbonhidrat payı ise düşük bir beslenmeye göre ayarlıdır. Ayrıca bol miktarda yeşil sebze ve kuruyemiş gibi liften zengin gıdalar da sindirim sağlığımız için gereklidir. Bunların yokluğunda, çok hızlı tokluk sağlayan, karbonhidrat ve yağdan zengin besinlerle beslenme alışkanlığı hayatımıza yerleştiğinde, bu bahsedilen etkilerin görülmesi kaçınılmaz. Yani oruç durumu bir açıdan normal zamandaki beslenmemizin ne kadar sağlıklı olduğunu da bize gösteren faydalı bir deneyim. Elbette kahve, sigara gibi uyarıcı maddelere bağımlı olanlarda bu etkilerin daha sert bir biçimde ortaya çıkması da kaçınılmazdır.

Kan şekerini ölçülü olarak yükselten, düşük kalorili ve bol lifli diyetlerle beslenen insanlar ise bu etkileri daha az yaşarlar yahut hiç yaşamazlar. Çünkü kan şekerini kontrollü ve uzun süreli olarak yükselten gıdalar, insülin salınımının da daha yavaş ev kontrollü olmasını sağlar. Böylece öğün aralarında açlık krizleri olmadan, gün içine yayılan rahat bir metabolizma ritmi kendiliğinden doğar.

Yapılan deneyler, kan şekeri düşen insanların karar verme mekanizmalarının bozulduğunu gösteriyor.

Oruç gibi periyodik ve uzun süreli deneyimler, beslenme rejiminin de doğal ayarlara yaklaşacak şekilde dikkatle düzenlenmesi de söz konusu olursa, bu etkiyi en aza indirecek bir eğitim fırsatı olarak kullanılabilir. Zira oruç dönemlerinde deneyimlenen açlığı takiben lifli ve düşük karbonhidratlı dengeli bir beslenme, beyni bu aşırı şeker dalgalanmalarından koruyucu bir etkiyi de beraberinde getirir ve neticede faaliyete geçen yağ metabolizması, beyne ihtiyacı olan uzun vadeli ve verimli enerji girdisini rahatlıkla sağlar.

5-Fasılalı oruçla, bir aylık kesintisiz orucun beyin aktivasyonunda performans farkı var mıdır?

Öncelikle İslam'daki bir aylık oruç bir ibadettir; hem de özellikle yaz aylarında oldukça zorlu, sabır isteyen ve bir çok koşulda zorlayıcı bir ibadet. Fasılalı oruç ise bir tedavi destek yöntemi olarak kullanılır. Özellikle batıda son zamanlarda fasılalı oruç olarak tarif edilen uygulama zaten çoğu zaman bazı günler, günde iki öğün ve azaltılmış kalorili yemek yemekten ibarettir; yani insanların normal ve doğal beslenme rejimlerine dönmesinden başka bir şey değildir aslında.

Ramazan orucunun faydalı ve dönüştürücü olabilmesinin sadece gün içinde çekilen açlık ve susuzlukla sağlanamayacağı kanaatindeyim. İftar ve sahurlar da son derece önemlidir. İftarda aşırıya kaçıp yüksek kalorili bir sofrayla mideyi doldurduğumuzda aslında bütün gün aç kalmanın

getirebileceği bir çok biyolojik faydayı da çöpe atmış oluyoruz. İftar ve sahurlarda yine düşük karbonhidratlı, şeker ve tahıl ürünlerinden uzak durarak, yağ, protein ve lif ağırlıklı bir beslenmeyle, bedensel faydayı en üst düzeye çıkartmak çok kolaydır. Zaten 30 gün boyunca böyle bir uygulama yapmaya şansı olanlar, Ramazan sonrası eski diyetlerine dönemediklerini de fark edeceklerdir. Çünkü bir kez vücuttaki unutulmuş yağ metabolizması faaliyete geçirildiğinde, bunun sağladığı uzun süre doygunluk ve gün içine verimli bir şekilde dağılan enerjik hal, eski duruma dönme isteğini de yok eder. Günde defalarca yemek yemek, yemeklerden sonraki ağırlık hissine katlanmak ve kan şekeri dalgalanmalarımız yüzünden sürekli bir şeyler yemekle uğraşmak yerine, günde iki öğün ve biraz çay-kahve-kuruyemiş desteği sayesinde, çok daha verimli günler yaşamamız mümkün.

6- Oruçta niyet etmenin öneminden sıkça bahsedilir. Niyet etmenin beyindeki etkisi nedir? Normal zamanda açlığa dayanamayan bazı insanların ramazanda çok rahat oruç tutabilmesini bu "niyet etme" durumu ile ilişkilendirebilir miyiz?

Psikolojik faktörler insan için biyolojik itkilerinden bazen çok daha önemlidir. Çünkü insan biyolojik olduğu kadar bilişsel özellikleri de baskın ve belirleyici olan bir varlıktır. Mesela hiçbir hayvana oruç gibi bir ibadeti istemli olarak yaptıramazsınız; çünkü insanlardan sonra en gelişkin bilişsel düzeye sahip şempanzelerde bile, beynin irade ve hazır zevki sonrası için erteleme devreleri etkin değildir. Dolayısıyla bir ibadet olarak oruç, zihin ve bedenin birlikte çalışmasını gerektiren, zihinsel niyetlerin biyolojik donanımı kontrol etmesini amaçlayan, bu kontrol potansiyelini arttırmayı hedefleyen bir deneyimdir.

7- Bu sene tutulan oruç yılın en uzun günlerine denk geliyor. Acaba orucun beyindeki etkilerinde süreye bağlı farklılıklar var mıdır?

Kuzey yarıkürede Haziran ayına denk gelen Ramazan ayları en uzun oruç saatlerini de birlikte getiriyor. Sıcak havayla birlikte, oruç bu mevsimde özel bir dikkat gerektiriyor. Her ne kadar açlığın ve orucun faydalarından bahsettiysek de, günlük yaşantımızda alışık olduğumuz beslenme ve alışkanlık rutinleri nedeniyle bu uzun saatlerde sıkıntılar yaşamamız da mümkündür.

Ramazan ayının bir başka özelliğinin de özellikle son 10 günde yapılması tavsiye edilen "itikaf" uygulamasında olduğu gibi, biraz dünya işlerinden elini çekmekle de ilgisi olduğu düşünülürse, bu aylarda olabildiğince bedensel ve zihinsel işlere biraz ara vermek, mesaiyi azaltmak ve daha çok zihinsel ve ruhsal gelişime odaklanmak, oruç ibadetinin ruhu ve mevsimin özellikleri açısından daha uygun olacaktır kanaatindeyim. Böylece hem alıştığımız bolluk halini geçici bir süre bizden uzak tutan oruç deneyimini daha rahat yaşayabilir, hem de sadece aç-susuz kalmak yerine, kendimizi geliştirmek ve tanımak adına ciddi bir fırsatı da yakalamış olabiliriz.

8- Oruçta açlığın faydası çokça kabul gördüğü halde susuzluk konusunda çoğu insanda soru işareti var. Dr. Haluk Nurbaki "oruçlu iken hücreler arası su asgariye iner ve hücre fonksiyonlarında ciddi rahatlama olur" derken Epitel hücrelerini de örnek olarak veriyor. Uzun süreli susuzluğun beyin hücrelerindeki etkisi hakkında neler söylersiniz?

Bu tarz sorulara bakarken öncelikle oruç denen uygulamanın bir ibadet olarak yerine getirilmesi durumunda, bedene olan etkilerinin ikincil olarak değerlendirilmesi gerektiğini tekrar hatırlamak lazım. Eğer bir aylık Ramazan orucundan bahsediyorsak, bu öncelikle Kur'an'da belirtildiği şekliyle, sağlığı yerinde tüm Müslümanlara emredilmiş bir ibadettir.Yani dini bir emir olarak önemi, bedene yaptığı etkinin önündedir. Hatta bazen ibadetlerin aslında ve esasında da biraz meşakkat ve zorluk vardır ve bu zorluklar, inanan insanların kendi kendisine imanını test edebilmesi için önemli fırsatlardır aslında.

Özellikle Haziran ayı gibi uzun günlerde tutulan oruçlarda açlıktan çok susuzluk önemli ve dikkat edilmesi gereken bir unsurdur. Zira bedenimizin büyük bir çoğunluğu sudan oluşur ve bu su dengesinin bozulması bedeni ciddi olarak sıkıntıya sokabilir. Uzun ve sıcak günlerde, aşırı su kaybını engelleyecek, mesela, daha az hareket, sıcak saatlerde güneşten kaçınma, fiziksel eforu azaltma, iftar ve sahur arasında bolca ve düzenli olarak su içme gibi asgari tedbirler alındığında, oruç ibadeti gayet rahat yürütülebilir. Yoksa aşırı miktarda su kaybı beden için, özellikle de böbrek rahatsızlığı olanlar açısından önemli bir sorun olabilir. İbadeti yerine getirmek kadar sağlığımızı korumaktan da sorumlu olduğumuzu unutmamamız gerekiyor.

Oruç sırasındaki susuzluk, bütün ölçülü ve stres kaynakları gibi bedenimiz ve beynimiz için uyarıcı bir meydan okuma anlamına da gelir.Bu nedenler kontrollü ve zararlı olmayan makul ölçüler içindeki bir susuzluk deneyimi, bedende aynen açlığın yaptığı gibi onarıcı ve önlem alıcı mekanizmaları tetikler. Bundan dolayı, bedeni sadece "doldur boşalt sisteminden oluşan bir makina" olarak düşünmenin ne kadar hatalı olduğu, böyle deneyimler sonucunda daha iyi anlaşılabilir. Neticede kontrollü yoksunluk, bedendeki bir çok yenileyici ve onarıcı sistemi de faaliyete sokar.

9- Oruç tutarken bir ay boyunca davranışlarımıza da dikkat etmemiz gerekiyor. Eğer yalan söyler, kalp kırarsak ya da dedikodu yaparsak tuttuğumuz oruç da makbul olmuyor.Açlığın hastalıkların tedavisini hızlandırıcı etkisi bilindiğine göre davranış terbiyesinde açlığın etkisini bir sinir bilimci olarak yorumlayabilir misiniz?

Bana soracak olursanız oruç ibadetini diğer sağlık amaçlı oruçlardan ayıran ve aslında en önemli kısmı olan özelliği, bu davranış terbiyesi meselesidir. Bu karmaşık meseleyi şöyle özetlemeye çalışayım: Normalde diğer insanlara iyi davranmamızı, sosyal toplum ve ahlak kurallarını takip edip onlara uymamızı sağlayan devreler, beynimizin ön kısmında yer alır. Bu ön kısım ise çok yüksek bir metabolizma hızına sahiptir ve çok hızlı besin tükettiğinden, gün boyu yeterli düzeyde kan şekerine yahut keton cisimciklerine ihtiyaç duyar. Çevresel stresler yahut iş yoğunluğu nedeniyle çok fazla karar alması gereken ön beynimiz, tabiri caizse en çabuk yorulan ve enerjisi tükenen beyin alanlarını içerir.Bu nedenle yorgun, uykusuz yahut aç olduğumuzda duygusal tepkilerimizi ön beynimiz üzerinden kontrol etme yeteneğimiz de belli düzeylerde azalır.Bu durum beyni olan tüm canlılar için geçerlidir; aç hayvanların sinirli ve saldırgan olması da aynı nedene dayanır.Fakat insanda diğer canlılardan farklı olarak bir iradi ve bilişsel kontrol de söz konusudur. Oruç sırasındaki açlık durumunda normalde kan şekerimiz düşer ve özellikle de günün ilerleyen saatlerinde duygusal itkilerimizi bastırma, öfkemizi kontrol etme konsunda sorunlar yaşayabiliriz.

Örneğin iftara kısa bir süre kala trafikte sıkışırsak, öfkelenme ihtmalimiz normal zamana göre daha yüksektir.Bu aslında gayet normal ve biyolojik bir tepkidir. Fakat bu biyolojik özelliğin

üzerine, bir "ibadet" bilinciyle sürdürülen oruç ve orucun diğer davranışsal gereksinimlerine dair bilgiler eklendiğinde, normalden daha büyük bir efor sergileyerek, ön beynimizin bu kısıtlı durumlarda bile öfkemizi ve dürtülerimizi kontrol etmesini sağlamaya gayret ederiz. Bu bir antrenman gibi düşünülebilir.Her zaman muvaffak olamayabiliriz; fakat çalıştıkça ve buna yoğunlaştıkça, bu yoksunluk durumlarında bile itkilerini kontrol etmeyi başarabilen insan, ön beyin devrelerini "normal" zamanlarda da daha etkin bir davranış ve dürtü kontrolü için eğitmiş olacaktır.

30 gün süren böyle bir pratiğin, hele zorlu biyolojik ve çevresel koşullarda deneyimlenmesi durumunda, beynimizin kontrol ve irade devrelerinde kalıcı ve olumlu değişimler yaratmak için aslında bulunmaz bir fırsatımız olur.Fakat tüm bunların olabilmesi için, orucu "oruç" gibi tutabilecek zihinsel hazırlık ve olgunluğun bulunması gerektiği gerçeği de unutulmamalı.Bu da sadece Ramazan ayında değil, yılın her günü aynı bilinçle yaşamak durumunda mümkün olabilecek bir haldir. Kısacası, Ramazan orucu sırasında deneyimlediğimiz ruh hali, aslında normal hayatımızı nasıl yaşadığımıza dair de bir gösterge olarak değerlendirilip bir "öz sınama" aracı olarak da kullanılabilir.

Oruçluyken sinirlendiğimizde nasıl tepki verdiğimiz, oruç tutmayan insanlara karşı ne kadar saygılı olabildiğimiz, etrafımızda olanlara ne kadar anlayışla yaklaşabildiğimiz, kendimizi ve çevremizi ne kadar dikkatle izleyebildiğimiz gibi parametreler, insanın kendini tanıması adına bence çok önemlidir.

Özetle, benim bildiğim en iyi "frontal korteks" eğitimi, bilinçli ve hakkıyla tutulan oruçtur.

10- Ramazan ayı aynı zamanda sosyalleşmenin de çok yoğun olduğu ve gündelik rutinimizin değiştiği bir ay. Bu yönüyle beynimizdeki etkileri nelerdir?

Ramazan ve oruç, inanan insanlar için her yönüyle çok önemli bir gelişim ve dönüşüm fırsatıdır. Her türlü yapay etiket, Moda ve toplumsal ön-kabulden bağımsız olarak, Allah'ın emri olduğu için rahatlarını bozmayı tercih etmiş insanların giriştiği bir ibadet olan oruç, otuz gün boyunca aynı telaş ve dertle aynı amaca yönelmiş gönülleri de elbette birleştirir. İftarlar, sahurlar, ibadetler ve okumalar, insanların dikkatini senenin geri kalanından çok daha fazla "gerçekten önemli" konulara yöneltmeye teşvik eder.

İleri düzeyde sosyal varlıklar olarak insanlar, birlikte hareket etmeye zaten programlıdırlar ve bu program gereği, özellikle de bu tip manevi motivasyonlarla bir araya gelerek, bireysel olarak kendilerini aşan bir çok gelişmeye birlikte imza atıp tanıklık edebilirler. İslam dininin sürekli barış, tanışma, kaynaşma ve topluluk olma yönündeki tavsiyeleri de insanın bu sosyal yönünün önemine vurgu yapan ebedi gerçekleri hatırlatma amacı güder.Ramazan ayı işte bu temel gereksinimizin en güzel karşılanabildiği zaman dilimlerinden birisidir.Allah rızası için girilmiş gönüllü bir yoksunlukla birleşen duygular, normal zamanlardakinden çok daha verimli ve kalıcı paylaşımlara imkan verir.

Orucun "fakirin ve açın halinden anlamak" için tutulması gerektiğini de söyleyenler oluyor.Fakat bu bana çok makul gelmiyor; zira akşam, mükellef bir iftar sofrasında canının istediğini

yiyebileceğini bilen bir insanın gün içindeki açlıkla, "mutlak açlık ve yokluk" durumunu deneyimlemesi zordur. Oruçtaki açlık, susuzluk ve yoksunluğun insana sağlayacağı en önemli dünyevi fayda, bence, biyolojik bir organizma olarak ne kadar fazla şeye bağımlı olduğunu, ne kadar zayıf ve kırılgan olduğunu fark etmesi, elinin altında bulunan ama daha önce pek çoğunun farkına bile varmadığı nimetlerin aslında ne kadar benzersiz ve büyük hediyeler olduğunu fark etmesidir. Çocuklarıma, ilk oruç tuttukları günün iftarında, suyun tadına dikkat etmelerini söylemeyi çok severim.Zira su, normal hayatta tadını bile çoğu zaman fark etmediğimiz, en temel gıdamızdır.

Fakat ağzımızda tatlı, tuzlu, acı ve ekşi tatları alan alıcıları yanında, "su tadını" alan alıcılar da mevcuttur ve onların sinyallerini normal zamanda hemen hemen hiç fark etmeyiz. Halbuki sıcak bir yaz günü gün boyunca tutulan oruçtan sonra içilen bir yudum su, dünyanın en lezzetli içeceğine dönüşüverir.

Özetle, oruç insana başkasının halini değil, aslında kendi durumunu anlatır.Zaten mütekamil bir oruçta, insan orucu değil, oruç insanı tutmalıdır. Sağlığımız, mal varlığımız, şan ve şöhretimiz ne kadar büyük olursa olsun, oruç halinde hissedebileceğimiz o kırılganlık ve zayıflık hissi, bizi tekrar diğer insanlarla birleştirecek, onları daha iyi anlamamızı sağlayabilecek düşüncelere sürüklemeye gebedir; eğer biz buna hakkıyla zaman ve izin verebilirsek.

Kısacası Ramazan, inanan insanlar için çok önemli bir fırsattır. Hatta bir dini inancı olmasa bile, insanların bu önemli deneyimi hayatlarında bir kaç kez tatması gerektiğini düşünüyorum.Çünkü biyolojik sınırlarımızı "daha fazla insan olmak yolunda" zorlamak, bize biyolojimizden değil, insanlığımızdan dolayı gelen bir bilgidir ve bunu kullanmak ancak insana özgüdür.İnancı ve dünya görüşü ne olursa olsun, bir insanın bu şansı kullanmadan bu dünyayı terk etmesinin pek iyi bir şey olmadığını düşünenlerdenim.

Prof. Dr. Sinan Canan