

Oruç'un Psikolojiye Büyük Etkileri Var

Psikiyatri uzmanı Dr. İsmail Gökşen, orucun psikolojiye kesinlikle olumlu katkıları olduğunu söyledi.

Kayseri'de özel bir hastanede psikiyatri uzmanı olarak görev yapan Dr. İsmail Gökşen, orucun gerek kişisel gerek toplum üzerinde çok büyük etkileri olduğunu anlattı. Orucun sadece aç kalmak olmadığını ifade eden Gökşen, oruçla sabır, affetme duygularının perçinleştiğini söyleyerek şöyle konuştu: "Hareketlerde ölçülü olmak, aşırıktan kaçınmak, ikramda bulunmak, paylaşmak ve açlığı tatmak gibi ruhsal boyutunun bulunduğu, çok yönlü iyiliklerin birlikte gittiği bir davranıştır.

Diğer taraftan bu olumlu etkilerinin yanında özellikle günlük hayatın getirdiği bir takım öfke, sinirlilik saldırgan ve kırıcı davranışlar gibi olumsuz stres faktörleri bazen orucun sabır özelliğini dizginleyebilir. Bu olumsuzluktan kurtulmak için ve bu zararlı davranışları da böylece oruç engellemiş oluyor. Yine insanda temelde zaten var olan ancak günlük hayatta da bu şefkat ve merhamet duygularını aynı zamanda oruç geliştirmiş oluyor."

Orucun manevi açıdan büyük bir haz verdiğini ifade eden Gökşen, şunları söyledi: "Kişi orucu bir taraftan da kişisel bir taraftan da toplumsal olarak yaşamış oluyor. Diğer taraftan manevi olarak büyük bir haz veren oruç aynı zamanda iradeye hakim olmayı tattırması oluyor, fizyolojik ve psikolojik uyumu başlamış oluyor."

Orucun sabırlı olmayı sağladığını söyleyen Gökşen, sözlerini şöyle tamamladı: "Oruç, sabretmeyi, sebat etmeyi en önemlisi de davranışları kontrol etmeyi öğreten iyi bir öğretmen. Orucun psikolojiye kesinlikle olumlu katkıları bulunmaktadır, ancak oruç sırasında psikolojik durumu sarsan ya da bozan bir durum olursa bunun nedenleri için bir psikolog ya da psikiyatriste başvurulması uygun olur."

Kaynak: İHA