

İyi Yaşam, Felsefe ve Gastronominin Kesişim Noktası: Eudaimonia'ya Yolculuk

Alperen Kök¹

Özet

Aristoteles'e göre *eudaimonia* bireylerin potansiyellerini gerçekleştirme, erdemli bir hayat sürdürmeleri, fiziksel, ruhsal ve zihinsel iyilik haline ulaşması durumudur. Bu kavram yalnızca bireysel değil aynı zamanda toplumsal mutluluğu ve iyi yaşamı da kapsar. Bu bağlamda *eudaimonia* ve gastronomi arasında bir bağlantı kurmak mümkündür. Gastronomi yalnızca yiyecek ve içeceklerin kültürel, bilimsel, sanatsal ve estetik yönleriyle sınırlı değildir. Gastronomi dengeli ve sağlıklı beslenmeyi teşvik ederek bireylerin hayat kalitesini artırır. Bununla beraber yemek kültürü sosyal bağları kuvvetlendirir ve hayatın anlamını kuvvetlendirir.

Hedonizm ve *eudaimonia* kavramlarının arasındaki denge gastronomik deneyimleri anlamlı kılmaktadır. Anlık hazların ötesinde sürdürülebilir ve etik beslenmeyi destekleyen yaklaşımlar insanların iyi bir hayat sürdürmesine olanak sağlamaktadır. Mindfulness ve slow food hareketleri farkındalıklı yemek yerken yerel ve sağlıklı gıdaları teşvik ederek bu süreci desteklemektedir.

Eudaimonia, hedonizm, gastronomi, sağlıklı yaşam, mindfulness ve slow food gibi kavramlar yemek aracılığıyla kişilere hem anlık haz hem de uzun vadeli iyilik haline ulaşmasını sağlayarak anlamlı ve sürdürülebilir bir hayatın temellerini oluşturmaktadır. Kitabın bu bölümünde yemek ve gastronominin kişilerin zihinsel, fiziksel ve toplumsal iyilik haline yani *eudaimonia*'larına ulaşmadaki rolünü açıklamak ve bu bağlamda hedonizm, sağlıklı beslenme, mindfulness, slow food gibi kavramlar aracılığıyla yemek kültürünün sadece bir beslenme aracı değil aynı zamanda anlam ve mutluluk yaratan bir hayat pratiği olduğunu vurgulamak amaçlanmıştır.

1 Yüksek Lisans, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, alpkok.ak@gmail.com , ORCID: 0000-0002-6351-2199

ARİSTOTALES'İN HAYATI VE FELSEFİ GÖRÜŞÜ

Aristoteles milattan önce 384 yılında Makedonya'nın Stagira şehrinde dünyaya gelmiştir. Gençlik döneminde Platon' un öğrencisi olmuş ve felsefi çalışmalarını Lesbos ile Assos gibi bölgelerde yapmıştır. 343 yılında Makedonya kralı Philip'in oğlu İskender'e öğretmenlik yapmak için Pella şehrine gitmiştir. 335 yılında Atina'ya dönmüş, Lyceum okulunu kurmuş ve burada pek çok bilim dalında araştırma gerçekleştirmiştir (Shields, 2025). Aristoteles, Antik Çağ felsefesinin önemli bir temsilcisidir. Batı felsefesinde Peripathos Okulu ve Aristotelesçilik akımıyla tanınır. Fizik, metafizik, şiir, müzik, politika ve biyoloji gibi geniş bir yelpazede çalışmaları olan Aristoteles, mantık alanındaki fikirleriyle dikkat çekmektedir. Platon ve Demokritos'tan etkilenmiş, Theophrastos, Thomas Aquinas, İbn-i Sina ve Farabi gibi birçok önemli düşünürü etkilemiştir (Yıldız, 2018). Milattan önce 322 yılında hayatını kaybetmiştir (Shields, 2025).

Aristoteles'in felsefi görüşüne bakıldığında varlık ve hareketin form (aktüel) ile madde (potansiyel) birlikteliğiyle açıklanmasına dayandığı belirtilebilir. Aristo' ya göre hareket, potansiyelin aktüele dönüşümüdür. Her zaman bir ereğe yöneliktir. 4 neden kuramı (*formel neden, maddi neden, ereksel neden ve fail neden*) ile varlıkları ve değişimi açıklamaktadır (Demir Kıvrak, 2022). Aristoteles'in eudaimonia kavramına bakıldığında ise birey yaşamının nihai amacı olan mutluluk ve iyi yaşam olarak tanımlandığını söylemek mümkündür. Eudaimonia haz odaklı bir mutluluktan söz etmez. Bireylerin erdemli bir hayat sürerek kendi potansiyelini tam anlamı ile göstermesi ve gerçekleşmesini belirtir. Eudaimonia kavramına daha detaylı bakıldığında bireyin rasyonel doğasına uygun olarak yaşamasını ve bununla beraber erdemlerini geliştirip pratik bilgelikle (*phronesis*) hareket ve eylemlerini yönlendirmesini anlatır. Aristo'ya göre eudaimonia sadece bireysel mutluluk ve refah için değil toplumsal mutluluk için de önemlidir (Bozkaya, 2021).

İyi bir yaşamın insanların potansiyelini tam anlamıyla gerçekleştirmesiyle mümkün olduğu söylenebilir. Bu noktadan hareketle gastronominin de insanların bedensel, sosyal ve ruhsal iyiliği ile arasında güçlü bir bağ kurulabilir. Bedensel iyilik açısından bakıldığında dengeli ve sağlıklı beslenme alışkanlıkları sayesinde fiziksel performansı iyileştirip desteklerken sosyal iyilik noktasında kültürel deneyimler ve ortak sofralar ile bağları güçlendirip aidiyeti pekiştirdiği söylenebilir. Bununla beraber ruhsal iyilik noktasında da lezzet hafızası ve iyi hazırlanmış yemeklerle duygusal huzuru artırıp stres seviyelerini düşürdüğüne dair yorum yapmak yanlış olmayacaktır.

HEDONİZM VE EUDAİMONİA

Son yıllarda wellbeing üzerine yapılan çalışmalar eudaimonik ve hedonik mutluluk arasında bir ayrım yapmıştır. Fakat ne yazık ki bu ayrım bilimsel açıdan net değildir. Eudaimonia'nın ölçüm ve tanımlama eksiklikleri olduğu için bu ayrım net değildir. Ampirik alışmalar bu iki mutluluk türünün kavramsal olarak örtüştüğünü belirtmiştir (Kashdan, Biwas-Diener ve King, 2008). En büyük ve en kapsamlı kişisel refahı elde etmek için hem eudaimonia hem de hedonia'yı takip etmek gerekmektedir (Huta, 2013).

Hedonizm düşüncesi Antik Yunan'da arkhe ve insan doğası arayışına kadar gitmektedir. Antik Yunan'da sorgulanan hayatın özü, hedefi ve amacı nedir? sorusuna Sokrates başta olmak üzere filozofların bir kısmı yaşamın kazanıldığını, bu sebeple de bireyin istediği gibi kullanması gereken bir zaman dilimidir şeklinde yanıt vermişlerdir. Platon, hayatın idealar dünyasında olduğu için anlamsızlığını savunmuştur. Fakat  te yandan yine Sokrates'in  ğrencisi olan Aristipus ve kalan diğer filozoflar ise hayatın özü, hedefi ve amacı nedir? sorusuna yaşamın geçici olduğu temelinde yanıt vermişlerdir. Bu filozoflara göre yaşam geçici bir süreç olduğu için yaşanılan anın kıymeti bilinmeli, ölümden sonraki hayatın olup olmadığı bilinemeyeceği için ölüm sonrası varmış gibi yaşamak anlamsız olarak görülmüştür. Bu sebeptendir ki yaşamdan zevk almak elzemdir, mental ve organizmal tatmin sağlanmalıdır şeklinde görüş beyan etmişlerdir. Temelinde hedonizm görüşünü yaşatan bu bakış özeline bir yaşam felsefesi olarak görmek mümkündür. Bireyler; doğaya, hayata ve evrene karşı bu paradigmayı geliştirmiştir. Bu paradigma özeline de önemli olan haz ve iyiliktir. Daha önce de belirtildiği üzere hedonizmin temelinde hayatın anlamsız olması ve sınırlı olması yatmaktadır. Hayatın yalnızca yaşanan andan ibaret olduğu düşüncesi de bireyleri haz almak için daim  bir sahip olma, konformizm ve t k tme arzusuna itmiştir. Haz duygusunu sabun köpüğüne benzetmek mümkündür. Tıpkı sabun köpüğü gibi silinip gittiği için ve mutluluğun temel koşulu olarak haz görüldüğü için bireyler mutluluğa erişememiştir (Duman, 2018).

Çoğu insan mutluluğu en yüce iyilik hali olarak tanımlamaktadır. Herkeşe ulaşılabilir ve herkesin sahip olma hakkı olduğuna inanılan mutluluk kavramı maddi ve manevi varlıkların pasif mülkiyetinin sağladığı refahla ilişkilendirilmektedir. Aristoteles, mutluluk üzerine ilk analizleri gerçekleştiren filozoflardandır (Moran, 2018). Eudaimonizm etik sistemine göre, bireylerin daimonlarını veya "gerçek benliklerini" tanıma ve ona göre yaşama sorumluluğu vardır. Daimon, her kişinin potansiyelini ifade eder ve bunların gerçekleştirilmesi, her birinin sahip olabileceği yaşamda en büyük tatmini temsil eder (Waterman, 1980).

Hedonia haz ve keyif arayışını; eudaimonia ise erdem, kişisel gelişim ve anlam arayışını temsil eden iki farklı iyi oluş kavramıdır. Hedonia anlık zevkler ve rahatlığa odaklanırken eudaimonia bireylerin potansiyellerini gerçekleştirilmesi ve erdemli bir yaşam sürmesi ile ilişkilendirilmektedir. Eudaimonia Aristoteles'e göre ruhun erdeme uygun bir şekilde faaliyet göstermesi ile elde edilir. Modern psikoloji bu iki kavramı dengeleyip hem haz hem de anlam arayışını dengede tutmanın iyi yaşama, tatmin edici ve dengeli yaşama katkısının olduğunu savunur (Huta, 2013).

Gastronomi perspektifinden bakıldığında hedonizmi yemek ve içeceğin tadını, keyfini ve anlık hazlarını ön planda tuttuğu bir yaklaşımdan bahsedilebilir. Bireyler lezzetli yiyecek ve içecekleri tüketerek anın tadını çıkarmaya odaklanabilirler. Gastronomi perspektifinden eudaimonia kavramına bakıldığında ise erdemli yaşamın bir parçası olarak görüp sağlıklı, sürdürülebilir, etik bir beslenmeden bahsedilebilir. Gastronomik anlamda keyif ve tat arayışını öne çıkaran hedonizm ile etik ve sağlıklı seçimlere yönelen gastronomik eudaimonia kavramları arasındaki denge yemeklerin bireylerde yaşam kalitesini artırırken duyuşal olarak da tatmin sağlanmasına olanak tanır.

GASTRONOMİ VE SAĞLIKLI YAŞAM

Gastronomi, yiyecek ve içeceklerin kültürel, bilimsel, sanatsal ve estetik boyutlarını ele alan; yemek yeme eylemini sosyal pratik, sanat ve bilim çerçevesinde inceleyen; birçok disiplinin kesişim noktasını oluşturan multidisipliner bir bilim alanıdır. Gastronomi yalnızca yiyecek ve içeceklerin kültürel, bilimsel, sanatsal ve estetik yönleriyle sınırlı değildir. Bunun yanında insan vücudu üzerindeki etkileri de kapsamaktadır. Bu bağlamda ilgilendiği konular arasında sindirim süreci ve besin emilimi, tat ve koku algısı, lezzet hafızası, yiyecek ve içeceklerin metabolik ve hormonal etkileri, duyuşal ve psikolojik ilişkilere de odaklanmaktadır.

Gastronomi ve sağlıklı yaşam ilişkisi arasındaki bağlantıya bakıldığında insanların zihinsel ve fiziksel sağlığını desteklemek adına beslenmeyi bir sanat ve bilim olarak göz önünde bulundurmaları gerekmektedir. Doğal, besleyici ve taze gıdaların yaratıcı bir biçimde kullanımı ve dengeli beslenme alışkanlıklarını teşvik etmesi ile lezzetle sağlık arasında bir denge oluşturmayı hedef almaktadır. Eudaimonia perspektifinde bu ilişkiye bakıldığında bireylerin iyi bir hayat idame ettirebilmeleri için zihin, beden ve ruh sağlığını destekleyen bir noktadan bakılması gerekmektedir. Doğal ve dengeli yiyecek ve içecekler fiziksel sağlığı korumanın yanında hazırlama sürecinde sosyal bağlar, estetik hazlar ve anlam arayışına katkıda bulunur. Bu bağlamda

gastronomi ve sağlıklı yaşam arasındaki ilişkiye bakıldığında farkındalık ve mutlulukla birleştirdiğini söylemek mümkün olacaktır.

Hipokrat'ın 2500 yıl önce belirttiği ve günümüzde hala geçerli olan “*Besinler ilacınız, ilacınız besinler olsun*” sözü beslenme ve sağlık ilişkisinin temelini oluşturmaktadır. Modern tıbaa göre beslenme zihinsel, fiziksel ve ruhsal sağlığı bir arada iyileştiren bir araçtır (Aydeniz Güneşer ve Kahraman, 2023). Beslenme aalışkanlıklarının hastalıklarla olan ilişkisine bakıldığında kişilerdeki farkındalık düzeyinin artığı gözlenmektedir. Dengesiz ve yetersiz beslenme bedensel ve zihinsel gelişimi olumsuz etkilemektedir. Bununla beraber bazı gıda maddelerinin içeriğindeki bileşiklerin kognitif fonksiyon, depresyon, duygudurum bozuklukları, kan akışı, iştah ve uyku üzerinde olumlu etkileri olduğu bilinmektedir (Kurtulmuş ve Kök Taş, 2015).

Beyin-bağırsak aksı, mikrobiyota ile MSS (Merkezi Sinir Sistemi) ilişkisini açıklamaktadır. Bu aksta görülen bozukluklar gastrointestinal ve nörolojik hastalıklara yol açmaktadır. Probiyotikler mikrobiyotanın dengesini desteklemekte; kronik enflamasyon, patojenler gibi risk faktörlerine karşı koruma sağlamakta ve kolesterol düşürücü etkiler sağlamaktadır. Fermente gıdalar bağırsak mikrobiyotasını düzenlemekte ve diyabet, obezite gibi hastalıkların oluşumunun önüne geçmektedir. Bununla beraber bağışıklık sistemini yükseltmektedir. Psikobiyotikler ve probiyotikler hem fiziksel hem de psikolojik sağlık üzerinde olumlu etkiler göstermektedir (Akdeniz Oktay ve  zbaş, 2020).

Spinoza'nın monist yaklaşımı ve Descartes'ın ruh-beden düalizmi ruh beden ilişkisine dair farklı bakış açıları sunmaktadır. Spinoza'nın yaklaşımı bireylerin psikolojik, fiziksel, kültürel ve sosyal boyutlarını kapsayan bir denge anlayışını desteklemektedir (Tarhan, 2019). Holistik yaklaşım tüm bu boyutların birbiri ile etkileşimde olduğunu ve insanların hastalık durumunda veya iyilik halinde tüm y nlerin dikkate alınması gerektiğini savunmaktadır (Akg l Gök ve Arslan  zdemir, 2020; Korkut Bayındır ve Biçer, 2019). Bununla beraber sağlıklı beslenmenin bu dengede doğrudan etkili olduğunu belirtmek mümkündür. Wellness kavramının da kötü beslenme aalışkanlıkları ve kötü yaşam koşullarıyla dengeyi bozabileceği söylenebilir (Devravut, 2019).

Eudaimonia, bireyin zihinsel, fiziksel ve ruhsal iyilik halini kapsayan bir yaşam anlayışı olup, sağlıklı beslenme bu kavramın temel taşlarından biridir. Beslenme, fiziksel sağlığı destekleyip zihinsel dengeyi sağlayarak bireyin yaşam kalitesini artırırken, probiyotik ve psikobiyotik gibi besinlerin olumlu etkileri bu sürece katkı sağlar. Hipokrat'ın “*Besinler ilacınız, ilacınız besinler*

olsun” sözü, sağlıklı bir yaşamın eudaimonia’ya ulaşmada ne kadar önemli olduğunu vurgular.

GASTRONOMİNİN TOPLUMSAL BOYUTLARI

Gastronomi, kültürel mirasın, insan ilişkilerinin ve toplumsal kimliklerin şekillenmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Bununla beraber çevresel sürdürülebilirlik, yiyecek hakkı ve adil kaynak kullanımı gibi toplumsal sorumluluk ve adalet konularında da geleceğin yemek kültürü şekillendiren temel unsurlardandır. Gastronominin toplumsal boyutları ile eudaimonia kavramları, insanların iyi bir yaşam sürmesini destekleyen sürdürülebilirlik, toplumsal sorumluluk ve yiyecek adaleti gibi unsurlarla etik, fiziksel ve toplumsal bir yaşam kalitesine ulaşmayı hedeflemektedir.

Sürdürülebilirlik ekonomi, enerji ve çevre odaklı, çok boyutlu bir kavramdır. Farklı disiplinlerce farklı yaklaşımlarla ele alınmaktadır (Yeni, 2014). Gastronomi boyutundaki sürdürülebilirlik çalışmalarını temel olarak birkaç ana başlıkta toplamak mümkündür. Bunlar arasında kontrollü çevre tarımı ve dikey tarım (Ares, Ha ve Jaeger, 2021; Teo ve Go, 2021; Birkby, 2016; Perez, 2014; Despommier, 2011); sürdürülebilir gastronomi ve yerel kültürler (İbiş, 2021; Ayyıldız, 2018; Yılmaz ve Akman, 2018; Kurnaz, 2017); gastronomi trendleri ve yeni yaklaşımlar (Majeed, Shokry ve Mohamed, 2020; Yıldız ve Yılmaz, 2020); gastronomi turizmi ve sürdürülebilirlik (Nistor ve Dezs, 2022; Ruiz Molina, 2022; Lochman, 2021; Ann ve Tony, 2019; Paolo ve Fontefrancesco, 2019; Vázquez-Martinez vd., 2019; Gálvez vd., 2017; Rinaldi, 2017; UNWTO, 2017; Alonso ve Liu, 2011); teknoloji ve sürdürülebilirlik (Kızıltaş ve Cankül, 2023; Batat, 2020; Star, Rolfe ve Brown, 2020; Lopes, 2019) sayılabilir.

Toplumsal sorumluluk kavramına bakıldığında birey ve/veya kurumların topluma dair davranışlarından dolayı hesap verip sonuçlarına katılma ve ahlaki, ekonomik, yasal koşullara uygun politika ve stratejiler izleyip paydaşlarını memnun etme çabasıdır (Bozkurt, 2009). Birey ve toplulukların ahlaki, etik ve toplumsal değerleri göz önüne alarak hem şahsi mutluluk ve iyilik halini hem de çevresel toplum refahını artırmayı hedeflemesi toplumsal sorumluluk ve eudaimonia kavramlarının kesişim noktasını oluşturmaktadır.

Eudaimonia, Antik Yunan’da Aristoteles tarafından geliştirilen bir kavramdır. “İnsan için en yüksek mutluluk ve başarı hali”, “iyi yaşam” şeklinde tanımlanabilir. Yiyecek ve adalet kavramları da eudaimonia kavramlarının kesişimini üç ana boyutta değerlendirmek mümkündür. Bunlar beslenme adaleti, yiyecek ve içeceklerin etik üretimi ve gastronomik kültür ile toplumsal bağlardır. Beslenme adaleti tüm bireylerin sağlıklı

ve yeterli gıdaya erişimini sağlamak koşuluyla zihinsel ve fiziksel sağlığı desteklemektedir. Yiyecek ve içeceklerin etik üretim ve tüketime noktasında toplumsal uyumu güçlendirerek ve vicdani tatmin sağlayarak hayata anlam katar. Son olarak gastronomik kültür ile toplumsal bağlar noktasındaki birleştirici etki dayanışmayı artırıp birey ve toplulukların eudaimonia ‘ya ulaşmasına katkı sağlamaktadır.

MİNDFULNESS VE SLOW FOOD: HIZLI DÜNYADA YAVAŐLIęI KEŐFETMEK

Farkındalık (mindfulness), bireyin bilginin bağlamı ve içeriğinin farkında olduğu bilinçli bir farkındalık hâlidir. Yeniliğe açıklık durumunu ifade eder ve bireyin aktif bir şekilde kategoriler ve ayrımlar oluşturduğu bir durumu yansıtır (Langer, 1992). Tarih boyunca, insanlık acının nedenlerini keşfetmeye ve onu hafifletmenin yollarını bulmaya çalışmıştır. Er ya da geç hepimiz aynı soruları sorarız: “Neden daha iyi hissetmiyorum?” “Bunun için ne yapabilirim?” Fiziksel bir bedende yaşamak, bizi hastalık, yaşlanma ve ölümle ilişkilendirilen acıya maruz bırakır. Ayrıca, olumsuz durumlarla veya olumlu olmasına rağmen olumsuz gördüğümüz durumlarla karşılaştığımızda duygusal olarak mücadele ederiz. Hayatlarımız nispeten kolay olsa bile, istediğimizi elde edemediğimizde, bir zamanlar sahip olduğumuzu kaybettiğimizde ve istemediğimiz bir şeyle uğraşmak zorunda kaldığımızda acı çekeriz. Doğumdan ölüme kadar, sürekli olarak kendimizi daha iyi hissetmenin yollarını ararız (Siegel, Germer ve Olendzki, 2009).

Mindfulness ve eudaimonia arasında kuvvetli bir bağ vardır. Mindfulness bireylerin řu ana odaklanmak koşuluyla hayat tecrübelerini daha derin kavraması, potansiyelini tanınmasına, duygusal dengesini sağlamasına olanak tanımaktadır. Bu süreç kaygı ve stresi azaltmakta, bireyin hayatının anlamını keşfetmesini ve içsel huzurunun artmasına fayda sağlamaktadır. Bu yaklaşımı bilhassa yemek özetinde değerlendirildiğinde farkındalıklı yeme, bireylerin yiyeceklerle olan ilişkisini derinleştirerek hem fiziksel hem de zihinsel sağlıklarını destekleyen, bilinçli ve keyif dolu bir beslenme deneyimi sunmaktadır.

Farkındalığın, bilinçli yemenin ve daha yeni bir kavram olan sezgisel yemenin yeme alışkanlıklarını düzenlemedeki rolü giderek artan bir ilgi alanıdır (Warren, Smith ve Ashwell, 2017). Sezgisel yeme, yemek yeme eyleminde bütün duyulara odaklanıp yiyecek ve içecekleri yargılamaksızın bilinçli ve farkında olarak gerçekleştirmektir. Bu yaklaşıma göre açlık ve tokluk sinyallerini dinlemek aşırı yemenin önüne geçmektedir. Porsiyon kontrolü sağlamakta ve yavaş yemeye destek olmaktadır. Bu sayede hem fiziksel

hem de zihinsel sağlık desteklenmektedir (Monroe, 2015). Bu farkındalık temelli yaklaşımlar yemek yeme eylemini yalnızca tüketim olmaktan çıkarıp sürdürülebilirlik, yerel gıda kullanımı ve yemek keyfinin önemini vurgulayan slow food hareketinin temel değerleriyle de örtüşmektedir.

Toplumların özgün özelliklerini ortadan kaldırıp hayat şekillerini ve alışkanlıklarını küreselleşme değiştirmiştir. Bu aynılaşmaya karşı yerel tohumların ve yerel üretimin desteklenmesi, sürdürülebilir kalkınma ve kültürel kimliğin korunması adına ortaya çıkan slow food akımı “iyi, temiz ve adil gıda” ilkelerine dayanmaktadır. Bununla beraber slow food akımı sağlıklı bireylerin yalnızca sağlıklı besinlerle mümkün olabileceğini savunmaktadır. Ayrıca yerel değerlerin gelecek nesillere aktarımını hedefleyerek diğer toplumsal gıda hareketlerinden ayrılmaktadır (Pajo ve Uğurlu, 2016).

Sanayi devriminin ardından yemek kültürü fast food yükselişiyle endüstrileşmeye dönmüştür. Buna tepki olarak 1986 yılında Carlo Petrini İtalya’da slow food hareketini başlatmıştır. Bu hareket temiz, adil ve sağlıklı gıda ilkesi ile büyümüş, 132 ülkede yüzbinlerce destekçiye ulaşmıştır (Bucak ve Turan, 2016).

Mindfulness anı fark edip bilinçli olarak yaşamayı sağlar. Bireylerin hızın yarattığı kaygı ve strese karşı dayanıklılığını artırır. Slow food hareketi gıdanın hazırlanma ve tüketme sürecini yavaşlatır, yerel tat ve sağlıklı beslenmeye öncelik verir. Mindful beslenme ve slow food bireylerde keyif ve farkındalığı artırarak eudaimonia ‘ya katkı sağlar.

YEMEK, ANLAM VE İYİ YAŞAMIN KESİŞİMİ

Yemek yalnızca biyolojik ihtiyaçları karşılamanın ötesinde yaşamı anlamlı kılan çok boyutlu bir deneyim sunmaktadır. Bu boyutlar arasında sosyal, kültürel ve psikolojik boyutları saymak mümkündür. Yemek, insanları bir araya getirmesi, sosyal bağların kuvvetlenmesini sağlar. Buna en güzel örnek aile yemekleri, bayram sofraları, kutlamalar ve özel gün yemekleri sayılabilir. Birlikte yemek yeme eyleminin gerçekleştirilmesi bireyler arasındaki iletişimi artırıp topluluk duygusunu beslemektedir. Kültürel boyutta yemeğe bakıldığında her kültürün kendine özgü yemek gelenekleri ve tarifleri bulunmaktadır. Yemek bir milletin tarihini, coğrafyasını ve yaşam tarzını anlamının en önemli yollarından biridir. Baharat kullanımı, sofrada adabı, pişirme yöntemleri gibi ince detaylar bir toplumun kültürel mirasını yansıtmaktadır. Psikolojik boyutuna bakıldığında yemeğin duygusal bir deneyim olduğunu söylemek mümkündür. Nostaljik lezzetler ve kokuların geçmişe dair güzel anıları hatırlatarak olumlu hislere sebep

olması mümkündür. Bunun yanında stres yönetiminde yemek hazırlığı ve pişirmenin de terapi gibi işlevi olabileceği söylenbilir.

Yemeğin boyutlarını sadece sosyal, kültürel ve psikolojik olarak sınırlandırmak yetersiz kalacaktır. Bu boyutların yanında kimlik ve aidiyet üzerinde de etkileri mevcuttur. Kimlik  zerindeki etkileri örneklendirmek gerekirse bireyin vejetaryen, vegan veya belirli bir mutfak geleneğine bağlı olması bireyin yaşam tarzını ve değerlerini anlamının bir yolu olabilir. Bununla beraber yemek toplum içinde aidiyet duygusunun oluşmasına zemin hazırlamaktadır. Aile yemekleri, bayram sofraları ya da geleneksel yemek pişirme ritüelleri bireylerin ait oldukları grupları hissetmelerine olanak sağlar.

Bireyler yemek aracılığıyla kendilerini ifade edip anlam arayışlarını beslerken hayat kalitelerini artırabilir. Yemeği hazırlama ve sunma Őekilleri bireylerin yaratıcılığını ve kimliklerini yansıtıırken kültürel ritüeller ve geleneksel tarifler bireylerin geçmişlerine bağlanmayı sağlar. Bunun yanında yemek hazırlama sürecinde farkındalık uygulamalarının uygulanması durumunda bireylerde derin bir tatmin ile anlam duygusu oluşabilir. Dengeli ve sağlıklı beslenme alışkanlıkları zihinsel ve fiziksel sağlığı iyileştirerek hayat kalitesini artırır. Yemeklerin paylaşımı sosyal bağları g clendirir ve mutluluk hissini pekiştirir. Tüm bu boyutlarıyla yemek kişilerin kendini bulmasına, daha tatmin edici bir hayat sürdürmelerine ve toplumsal bağları kuvvetlendirmelerine katkıda bulunmaktadır.

SONUÇ

Eudaimonia, bireylerin zihinsel, fiziksel ve ruhsal iyilik halini kapsamlı bir Şekilde ele almaktadır. Gastronomi de bu sürecin önemli bir parçasıdır. Gastronomi sadece yiyecek ve içeceklerin ötesinde sağlıklı ve dengeli beslenme alışkanlıklarıyla insanların hayat kalitesini artıran, sosyal bağları kuvvetlendiren ve kültürel mirasın aktarımına katkı sunan çok yönlü bir alandır. Etik ve sağlıklı beslenme anlayışının bireysel mutluluğa ve toplumsal iyilik haline olan katkıları göz önünde bulundurulduğunda eudaimonia ile gastronomi arasındaki ilişkinin ne denli kuvvetli olduğu gözler önüne serilmektedir.

Eudaimonia ve hedonizm kavramları arasında var olan denge gastronomik deneyimleri anlamlı hale getirmektedir. Anlık zevk arayışıyla uzun vadeli iyilik hali arasındaki dengeyi sağlayan yaklaşımlar slow food ve mindful eating gibi hareketlerle desteklenmektedir. Bu yaklaşımlar insanların yemekle olan ilişkisini daha bilinçli hale getirmekte ve hem zihinsel hem de fiziksel sağlıklarını olumlu olarak etkilemektedir. Bunun yanında

sürdürülebilir gastronomi, etik tüketim ve beslenme adaleti gibi kavramlarla değerlendirildiğinde insanların sadece kendi refahları değil aynı zamanda çevresel ve toplumsal sürdürülebilirliği de gözetmeleri gerektiği aşikardır.

Gastronomi, insanların iyi bir hayat sürmesini destekleyen çok boyutlu bir kavramdır. Bireysel ve toplumsal mutluluğu pekiştiren yemek kültürü aynı zamanda kültürel kimliğin korunması ve sürdürülebilir bir yaşam anlayışına katkı sunmaktadır. Sağlıklı beslenme alışkanlıkları, toplumsal sorumluluk, bilinçli tüketim gibi faktörler eudaimonia'ya ulaşım sürecinde önemli bir rol oynamaktadır. Yemek sadece bir beslenme aracı değil, aynı zamanda anlam, mutluluk ve bütünsel iyilik sağlayan bir yaşam pratiği olarak değerlendirilmektedir.

Kaynakça

- Akdeniz Oktay, B. ve zbaş, Z. Y. (2020). Fermente Gıdaların İnsan Sağlığı Üzerindeki Etkileri. *Gıda*, 45(6), 1215-1226. <https://doi.org/10.15237/gida.GD20105>
- Akgl Gök, F. ve Arslan zdemir, E. (2020). Sosyal Hizmet Uygulamalarında Beden-Zihin-Ruh (Tin) Müdahaleleri. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 9 (1), Retrieved from <http://www.itobiad.com/tr/is-suc/53155/661680> 398-416 .
- Alonso, A. D. ve Liu, Y. (2011). The potential for marrying local gastronomy and wine: The case of the ‘fortunate islands’. *International Journal of Hospitality Management*, 30(4), 974-981.
- Ann, H. ve Tony, W. (2019). *Markets, festivals and shows: Sustainable approaches to gastronomic tourism through collaboration*. In *The Routledge Handbook of Gastronomic Tourism* (pp. 289-297). Routledge.
- Ares, G., Ha, B. ve Jaeger, S. R. (2021). Consumer attitudes to vertical farming (indoor plant factory with artificial lighting) in China, Singapore, UK, and USA: A multi-method study. *Food Research International*, 150, 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.foodres.2021.110811>
- Aydeniz-Güneşer, B. ve Kahraman, A. M. (2023). Holistik Beslenme Yaklaşımı: Ruhsal, Zihinsel ve Fiziksel Beslenme. *Bursa Uludağ Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 37(2), 551-560. <https://doi.org/10.20479/bursauludagziraat.1326580>
- Ayyıldız, S. (2018) *Meyvelerden yapılan yemeklerin sürdürülebilir gastronomi kapsamında değerlendirilmesi; Osmanlı mutfak kltri rneği*. International Gastronomy Tourism Studies Congress. 20-22 Eyll 2018, Kocaeli.
- Batat, W. (2020). Pillars of sustainable food experiences in the luxury gastronomy sector: A qualitative exploration of Michelin-starred chefs’ motivations. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 57, 102255.
- Birkby, J. (2016). Vertical farming. *ATTRA Sustainable Agriculture*, 2, 1-12.
- Bozkaya, İ. (2021). *Action-Guiding Virtue Ethics: The İndispensability Of Practical Wisdom And Eudaimonia*. İstanbul Teknik Üniversitesi / Lisansüstü Eğitim Enstitüsü / Siyaset alışmaları Ana Bilim Dalı / Siyasal ve Toplumsal Düşünceler Bilim Dalı. Yayınlanmış Doktora Tezi. İstanbul.
- Bozkurt, S. (2009). *Toplumsal sorumluluk ve bilinçlendirme kampanyaları: TEMA Vakfı rneği*. İstanbul Kültürü Üniversitesi Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Bucak, T. ve Turan, . (2016). Bölge Turizmine Yeni Akımların Etkisi: Gkada Slow Food rneği. *Yaşar Üniversitesi E-Dergisi*, 11(43), 211-219. <https://doi.org/10.19168/jyu.66409>

- De Jong, A. ve Varley, P. (2018). Food tourism and events as tools for social sustainability?. *Journal of Place Management and Development*. 11(3), 277-295.
- Demir Kıvrak, H. (2022). *Platon ve Aristoteles'te Değişme ve Hareket Üzerine*. Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü / Felsefe Ana Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Van.
- Despommier, D. (2011). The vertical farm: controlled environment agriculture carried out in tall buildings would create greater food safety and security for large urban populations. *Journal Für Verbraucherschutz Und Lebensmittelsicherheit* 6(2) 233–236. DOI 10.1007/s00003-010-0654-3.
- Devravut, Ö. (2019). *Türkiye Wellness Turizmi Pazarlama Stratejilerinin Belirlenmesinde Beslenme Programlarının Rolü ve Önemi*. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yiyecek İçecek İşletmeciliği Anabilim Dalı Gastronomi ve Mutfak Sanatları Programı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Aydın.
- Duman, M. Z. (2018). *Tüketim Sosyolojisi*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Gálvez, J. C. P., Granda, M. J., López-Guzmán, T. ve Coronel, J. R. (2017). Local gastronomy, culture and tourism sustainable cities: The behavior of the American tourist. *Sustainable Cities and Society*, 32,604-612.
- Huta, V. (2013). Eudaimonia', in Ilona Boniwell, Susan A. David, and Amanda Conley Ayers (eds), *Oxford Handbook of Happiness* (2013; online edn, Oxford Academic, 1 Aug. 2013).
- Huta, V. (2013). Pursuing eudaimonia versus hedonia: Distinctions, similarities, and relationships. In A. S. Waterman (Ed.), *The best within us: Positive psychology perspectives on eudaimonia* (pp. 139–158). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14092-008>
- İbiş, S. (2021). Sürdürülebilir gastronomide organik tarım ile iyi tarım uygulamalarının yeri ve önemi. *Sosyal, Beşerî ve İdari Bilimler Dergisi*, 4(5), 487-498. DOI:10.26677/TR1010.2021.731.
- Kashdan, T. B., Biswas-Diener, R. ve King, L. A. (2008). Reconsidering happiness: the costs of distinguishing between hedonics and eudaimonia. *The Journal of Positive Psychology*, 3(4), 219–233. <https://doi.org/10.1080/17439760802303044>
- Kızıldaş, M. Ç. ve Cankül, D. (2023). Use of Blockchain in the context of sustainable gastronomy. In *Handbook of Research on Sustainable Tourism and Hotel Operations in Global Hypercompetition* (pp. 220-234). IGI Global.
- Korkut Bayındır, S. ve Biçer, S. (2018). Holistik Hemsirelik Bakımı. *İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*. 4(1): 25-29.
- Kurnaz, A. (2017). *Sürdürülebilir Gastronomi Kapsamında Yeşil Restoranların Hizmet Kalite Algısının Grserv ile Ölçümü: İstanbul Örneği*. Doktora Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aydın.

- Kurtulmuş, S. ve Kök Taş, T. (2015). L-Tryptophan, Melatonin, Serotonin Profiles in the Foods and their Effects on Health. *Turkish Journal of Agriculture - Food Science and Technology*, 3(11), 877-885. <https://doi.org/10.24925/turjaf.v3i11.877-885.355>
- Langer, E. J. (1992). Matters of mind: Mindfulness/mindlessness in perspective. *Consciousness and cognition*, 1(3), 289-305.
- Lochman, J. (2021). The spatial distribution of sustainable gastronomy: a case study of tourism in Prague. *Tourism Recreation Research*, 1-17. DOI: 10.1080/02508281.2021.1949676
- Lopes, C. B., Guerra, I. C. D., Oliveira, M. D. Q. ve Brito, E. D. S. (2019). Sustainable gastronomy: use of green coconut pulp as an alternative for income generation. *Applied Tourism*, 4(2), 19-24.
- Majeed, F. S. A., Shokry, M. ve Mohamed, M. (2020). Changing the urban food scape: gastronomic center for food education and agrotechnology. *Journal of Critical Reviews*, 7(8) 215-219. DOI: <http://dx.doi.org/10.31838/jcr.07.08.44>
- Monroe, J. T. (2015). Mindful eating: principles and practice. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 9(3), 217-220.
- Moran, J. (2018). Aristotle On Eudaimonia ('HAPPINESS'). *Think*, 17(48), 91-99. doi:10.1017/S1477175617000355
- Nistor, E. L. ve Dezsi, Ş. (2022). An Insight into Gastronomic Tourism through the Literature Published between 2012 and 2022. *Sustainability*, 14(24), 16954.
- Pajo, A. ve Uğurlu, K. (2016). Cittaslow Kentleri İçin Slow Food Çalışmalarının Önemi. *Ejovoc (Electronic Journal of Vocational Colleges)*, 5(6), 65-73.
- Paolo, C. ve Fontefrancesco, M. F. (2019). *Sustainable gastronomic tourism*. In *The Routledge Handbook of gastronomic tourism* (pp. 209-216). Routledge.
- Perez, V. M. (2014). *Study of the sustainability issues of food production using vertical farm methods in an urban environment with in the state of Indiana*. Master of Science, Purdue University West Lafayette, Indiana.
- Rinaldi, C. (2017). Food and gastronomy for sustainable place development: A multidisciplinary analysis of different theoretical approaches. *Sustainability*, 9(10), 1748.
- Ruiz Molina, M. E., Belda-Miquel, S., Hytti, A. ve Gil-Saura, I. (2022). Addressing sustainable food management in hotels: proposing a framework and examining hotel groups. *British Food Journal*, 124(2), 462-492.
- Shields, C. (2025). "Aristotle", *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (Winter 2023 Edition), Edward N. Zalta & Uri Nodelman (eds.), 07.01.2025

- tarhinde <https://plato.stanford.edu/archives/win2023/entries/aristotle> adresinden erişilmiştir.
- Siegel, R. D., Germer, C. K. ve Olendzki, A. (2009). Mindfulness: What is it? Where did it come from?. In *Clinical handbook of mindfulness* (pp. 17-35). New York, NY: Springer New York.
- Sims, R. (2010). Putting place on the menu: The negotiation of locality in UK food tourism, from production to consumption. *Journal of rural Studies*, 26(2), 105-115.
- Star, M., Rolfe, J. ve Brown, J. (2020). From farm to fork: Is food tourism a sustainable form of economic development?. *Economic Analysis and Policy*, 66, 325-334.
- Tarhan, E. (2019). *Descartes ve Spinoza Felsefesinde Ruh-Beden İlişkisi*. Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe Anabilim Dalı. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. Mersin.
- Teo, Y. L. ve Go, Y. L. (2021). Techno-economic-environmental analysis of solar/hybrid/storage for vertical farming system: A case study, Malaysia. Elsevier. *Renewable Energy Focus*, 37, 50-67. <https://doi.org/10.1016/j.ref.2021.02.005>
- UNWTO (2017). *Affiliate Members Report, Volume Sixteen-Second Global Report on Gastronomy Tourism*, Madrid. <https://www.e-unwto.org/doi/pdf/10.18111/9789284418701>
- Vázquez-Martinez, U. J., Sanchís-Pedregosa, C. ve Leal-Rodríguez, A. L. (2019). Is gastronomy a relevant factor for sustainable tourism? An empirical analysis of Spain country brand. *Sustainability*, 11(9), 2696.
- Warren, J. M., Smith, N. ve Ashwell, M. (2017). A structured literature review on the role of mindfulness, mindful eating and intuitive eating in changing eating behaviours: effectiveness and associated potential mechanisms. *Nutrition Research Reviews*, 30(2), 272–283. doi:10.1017/S0954422417000154
- Waterman, A. S. (1990). The relevance of Aristotle's conception of eudaimonia for the psychological study of happiness. *Theoretical & Philosophical Psychology*, 10(1), 39–44. <https://doi.org/10.1037/h0091489>
- Yeni, O. (2014). Sürdürülebilirlik ve Sürdürülebilir Kalkınma: Bir Yazın Taraması. *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 16(3), 181-208.
- Yıldız, M. ve Yılmaz, M. (2020). Gastronomi alanındaki trendlere bir bakış. *Sivas İnterdisipliner Turizm Araştırmaları Dergisi*, 3(5), 19-35.
- Yıldız, S. (2018). Batı Anadolu'nun İzinde: Aristoteles ve Assos. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. (39), 171-184.
- Yılmaz, G. ve Akman, S. (2018). Sürdürülebilir gastronomi çerçevesinde Edremit körfezi yöresel mutfakları. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 6(4), 852-872. DOI: 10.21325/jotags.2018.337.