

Birlikte Yeme ve Sofra Kültürünün Ailevi ve Toplumsal Yakınlaşma ve Benzeyiş Üzerine Etkileri

Nurenda Coşkun¹

Özet

Bu bölüm, birlikte yeme pratiğinin tarihsel, kültürel, biyolojik ve psikolojik boyutlarını bütüncül bir perspektifle incelemekte ve modern dünyada artan bireyselleşme eğilimlerinin sofrası kültürü üzerindeki etkilerini analiz etmektedir. Sofra etrafında kurulan birlikteliğin yalnızca bir beslenme biçimi değil, aynı zamanda aile içi yakınlaşmayı, toplumsal aidiyeti ve kültürel devamlılığı güçlendiren çok katmanlı bir sosyal kurum olduğu vurgulanmaktadır. Literatür, modern yaşam biçimlerinin —hız kültürü, fast food tüketimi, AVM merkezli yeme pratikleri ve dijitalleşme— yemeğin manevi, kültürel ve kolektif yönlerini aşındırdığını göstermektedir. Buna karşın bilimsel bulgular, birlikte yemek yemenin biyolojik düzeyde mikrobiyota benzerliğini artırdığını, stres hormonlarını düzenlediğini, psikolojik esenliği desteklediğini ve aile içi iletişimi güçlendirdiğini ortaya koymaktadır. Sünnet-i seniyyenin yemek adabına ilişkin prensipleri ise ortak değerlerin yeniden üretimi, bereket ve paylaşım kültürünün ihyası ve toplumsal rabitaların kuvvetlendirilmesi açısından dikkate değer bir çerçeve sunmaktadır. Bu çalışma, yalnız yemenin bireysel ve toplumsal düzeyde yol açtığı yabancılaşma, sağlık kaybı ve kültürel çözümlene risklerini ele alırken; sofrası birlikteliğinin sosyal dayanışmayı ve ruhsal dengeyi yeniden tesis eden insani bir pratik olduğunu ortaya koymaktadır.

Giriş

Günümüz toplumlarında hızlanan modernleşme, dijitalleşmenin yaygınlaşması ve neoliberal yaşam pratiklerinin bireyi merkezi bir konuma yerleştirmesi, insan ilişkilerini belirleyen pek çok geleneksel rabıtayı zayıflatmaktadır. Aile içi etkileşimler başta olmak üzere pek çok toplumsal

1 Dr., İstanbul Bağcılar Eğitim ve Araştırma Hastanesi, nurendacoskun@gmail.com, Orcid: 0000-0003-3977-0873

bağ, gündelik yaşamın parçalı, hız odaklı ve bireyselleşmiş yapısı nedeniyle daralmakta; bireyler giderek daha yalnız, daha kopuk ve daha anlamdan yoksun bir gündelik hayata sürüklenmektedir. Bu yalnızlaşma yalnızca sosyolojik veya psikolojik bir dinamik değil, aynı zamanda biyolojik ve kültürel boyutlarıyla insanın bütüncül varoluşunu etkileyen çok katmanlı bir süreçtir.

Bu bağlamda birlikte yeme pratiği, tarihin en eski dönemlerinden bu yana insan topluluklarının kimliklerini, normlarını ve kolektif hafızalarını inşa eden en temel sosyal ritüellerden biri olarak öne çıkar. Sofra, yalnızca biyolojik bir ihtiyacın giderildiği bir mekân değil; bir kültürün kolektif hafızasının aktarıldığı, toplumsal normların içselleştirildiği, aidiyet bağlarının güçlendirildiği ve nesiller arası etkileşimin mümkün kılındığı bir anlam alanıdır. Bu nedenle pek çok antropolog, sosyolog ve dinler tarihçisi sofra etrafında kurulan birlikteliği, toplumların devamlılığını sağlayan “mikro-kurum”lardan biri olarak değerlendirmektedir.

Modern çağın popüler kültür pratikleri, hızlı tüketim ekonomisi ve fast food merkezli yeme alışkanlıkları ise bu ortak anlam alanını aşındırmakta; yemeğin kültürel ve manevi boyutunu görünmez kılmaktadır. Bu dönüşüm yalnızca kültürel bir erozyona yol açmamakta, aynı zamanda bireylerin beden sağlığı, ruh sağlığı, toplumsal entegrasyon ve aidiyet duygusu üzerinde de önemli biyolojik ve psikolojik sonuçlar doğurmaktadır. Bilimsel araştırmalar, yalnız yemek yemenin stres hormonları, immün sistem, bağırsak mikrobiyotası, uyku düzeni ve bilişsel süreçler üzerinde belirgin etkileri olduğunu ortaya koymuştur. Buna karşılık birlikte yemek yemenin mikrobiyota benzerliğini arttırdığı, kişiler arasında duygusal senkronizasyon oluşturduğu ve aile içi bağları güçlendirdiği gösterilmiştir. Böylece sofra, hem biyolojik hem psikolojik hem de sosyo-kültürel düzeyde bir “eşgüdüm alanı” olarak işlev görür.

Bu çerçevede sünnet-i seniyyenin sofra kültürüne yaklaşımı, sadece bir dini ritüel veya bireysel bir ibadet biçimi değil; bir toplum inşa etme, ortak değerler üretme ve bireyler arasında güçlü bir rabıta kurma yönünde bütüncül bir rehberlik sunar. Sünnette ortaya konulan ikram, paylaşma, ölçülülük, bereket, şükür, edep ve birliktelik vurgusu, günümüz toplumlarında hızla aşınan aile içi ve toplumsal bağların yeniden ihyası için dikkate değer bir çerçeve sunmaktadır. Peygamber Efendimizin yemek adabı, yalnızca dini bir yükümlülük değil, aynı zamanda beden sağlığı, ruh sağlığı, kültürel aktarım ve toplumsal dayanışma gibi çok boyutlu sonuçlara sahiptir.

Bu kitap bölümü, sofranın insani varoluş açısından taşıdığı bu derin anlamı, hem modern bilimsel araştırmalar hem de İslam geleneğinin

sunduğu kavramsal zenginlik çerçevesinde ele almaktadır. Birlikte yemenin ve yalnız yemenin biyolojik, psikolojik ve kültürel etkileri karşılaştırılarak; sofranın tarihsel, toplumsal ve manevi boyutları bütüncül bir bakışla analiz edilmektedir. Böylece bölüm, sadece bir kültürel pratiğin açıklaması olmanın ötesine geçerek, çağımızın önemli toplumsal krizlerinden biri olan yalnızlaşma, yabancılaşma ve toplumsal çözülme meselesine alternatif, derinlikli ve insan merkezli bir çözüm perspektifi sunmayı amaçlamaktadır.

1. İhtiya Ettiği Manalar Bakımından Sofra Kavramının Değerlendirilmesi, Bir Kültür Olarak Sofraya Bakış

İnsanın en temel ihtiyaçlarından birisi, yeme ve içme faaliyetidir. Bu faaliyet; ihtiyaç, iştiyak ve iştiha üçgeninin merkezinde yer alsa da bu faaliyeti sadece bu noktalara hapsetmek nakıs olur. Yeme içme ve bununla birlikte olan tüm davranışlar bir “ihtiyaç giderme” halinin çok daha ötesidir. Temelde olmazsa olmaz bir ihtiyacı gideren insan bu fiile yüklediği mana itibariyle, bir kültürü de şekillendirir.

Geçmişten günümüze toplumlar, benzer davranış biçimleri ve o davranışlara yükledikleri anlamlarla kendi kültür, gelenek ve ritüellerini oluşturmuşlardır. Çok eski çağlarda dahi yeme ve içme faaliyeti; kutlama, ibadet, şölen gibi toplu faaliyetlerin bir parçası olmuş ve birlikteliğin içerisinde bir mana kazanarak insana ilkel bir doyum ve bedensel bir hazdan çok daha fazlasını kazandırmıştır.

İnsanın bireyselliği bir toplum aidiyeti içerisinde anlamlıdır. Benzerlik içerisindeki farklılıklar kıymetlidir ve bir toplumun gücü ve yetkinliği bu farklılıkları birbirinden koparmadan yönetebilmesi ile ilişkilidir. Bu yüzden güçlü toplumlar bireyler arası rabitaları sıkı tutan toplumlardır. Bir toplumun birbirinden en uzak iki kesimi arasındaki irtibat o toplum için bir zenginlik turnusoludur.

Toplumun fertlerini birbirine bağlayan rabitalar çoktur. Bunlardan biri de yeme ve içme faaliyetidir. Buluşma ve birliktelikler çoğunlukla yeme ve içme ile birliktedir. Hatta çoğu zaman yeme ve içme, birliktelikler için sembolik bir anlamın ötesine geçmez. “Çay ve kahve sohbetleri, kahvaltı ve akşam yemeği buluşmaları, iftar davetleri vs.

Yeme ve içme faaliyetinin birlikteliği şekillendirmesi elbette bu fiilin bireyselliğe hapsedilemeyecek kadar çok mana ve derinliğinin olmasındandır. Bu mana havuzu ne kadar genişlerse hayvani bir faaliyet olan yeme ve içme o kadar derinleşecek ve insaniyete medar hale gelecektir. Dolayısıyla yeme ve içme, onunla ilintili anlamların zenginliği açısından bir değer kazanır. Bu

değer birlikteliğin olduğu bir yeme içme faaliyetinde bireyselle göre çok daha güçlü ve zengindir.

Yemeğin lezzeti, görselliği, kokusu yahut tazeliği duyu organlarına hitap ederek bedene haz olarak yansır. Ruhani lezzetler ise daha çok mana ile ilişkilidir. Bazen yenilen yemeğin lezzetinden çok sevilen birinin ellerinden yenmesi lezzetlidir. Bazen mütevazı bir aile sofrası, gösterişli bir iş toplantısı yemeğinden çok daha fazla huzur verir.

İnsan herhangi bir ihtiyacını giderirken, mahiyeti ve yaratılışı itibarıyla sadece beden değil ruhsal huzuru ve ruhsal tatminini de gözetmek durumundadır. Yeme ve içme faaliyeti de “ye iç doy kalk” gibi anlamdan yoksun, ruhsal boyutu ihmal edilmiş bir faaliyete dönüşürse insanın ruhi yönü beslenemez.

2. Yeme ve içmenin ruhani boyutları ve sofraya kavramına bakış

Bedenin doyurulması maddi vücut azalarının haz potansiyeli ile ilgilidir. Mesela iştah varsa yemeğin lezzeti bir anlam ifade eder. Koku duyusunun keskinliği oranında güzel bir yemek kokusu haz verir. Ancak ruhun doyurulması manevi vücudu ilgilendirdiği için daha özel bir çaba ister. Kişiler, zaman, mekân, olay ruhun tatminini etkiler. Daha hassas ve incedir. Hatta bazen bedene lezzetli gelen şey ruha azap verebilir. Mesela çocukları aç bir anne mükellef bir sofraya dahi otursa bir şey yemek istemez. Bu da ruhun ihtiyaçlarına duyarlılık ile alakalı bir durumdur.

Yeme ve içme faaliyetinin bedeni yönü ile ruhi bir boyutunun da olması onu daha kapsamlı bir hale getirir. Muhtevası genişleyen bu fiili zengin bir anlam havuzu olan “sofra” kavramı ile almaya çalışmak daha yerinde olacaktır.

Sofra her ne kadar doğu toplumlarında yeme içme faaliyetini çağrıştıran bir kelime olarak kullanılsa da içerisinde birliktelik, ahlaki boyut ve birtakım ritüellerin olduğu her yemek, sofraya içerisinde değerlendirilebilir. Zaman, mekân, din, gelenek, kültür, adap sofrayı şekillendirir ve yeme içme faaliyetine farklı boyutlar katar. Bu yüzden temelde sofranın farklı kültür ve anlayışlara göre değişen yüzünü değil onun ihtiva ettiği manalar bakımından değişmez olan kısmı ile ilgileneceğiz.

Sofra, bedenle birlikte ruhun tatminini de netice verir. Çünkü her şeyden önce sofraya “birlikteliği” yeme ve içmenin olmazsa olmazı olarak görülür.

Birliktelik; insana had ve değer bilme, kurallara riayet etme, adap, tevazu, paylaşma, minnet, samimiyet, muhabbet, etkileşim, farkındalık gibi insaniyete medar birçok hasleti kazandırır. Bireysellik vurgusunun ve kişisel

menfaatlerin revaçta olduğu bu asırda sofrta kavramını korumak ve sofranın aile ve toplum için olmazsa olmaz etkilerini fark edebilmek çok mühimdir.

Sofranın merkezine birlikteliği koyarsak sac ayaklarını da it'am ve ikram, şükür ve şükran ve edep, hudû ile şekillendirebiliriz. Genel manada bu üç nokta birlikteliğin fitri neticeleridir.

İt'am ve ikram bir başkasının olması durumunda anlamlıdır. Aynı sofraya oturanların birbirlerine ikram etmesi birçok güzel huy ve davranışın ve insaniyete medar hasletlerin giriş kapısıdır.

Kendisine verilmiş bir nimeti bir başkasına ikram edebilme her şeyden önce büyük bir irade terbiyesidir. Yani başkasının lezzetini kendi lezzetine tercih edebilme olgunluğu, bir fedakârlık ve samimiyettir. Bu yüzden İslam, ikramı bereketin bir vesilesi olarak görür.

- Siz ne harcarsanız, Allah onu mutlaka karşılar.²
- Bereket, yiyeceğinizi paylaşmanızdadır.³
- Kim yemeğini kardeşiyle paylaşırsa, Allah onun rızkını ve artırır, ömrünü uzatır.⁴

Ayet ve hadislerde ikramın bereketi netice vermesi aslında kulun verme isteğine Rabbinin bir cevabıdır. Verilecek olan az dahi olsa Rabbi katında niyetine ve isteğine binaen o nimetin çoğaltılması mümkündür. Bu da bereket suretiyle olur. Yani bereket ikramın ve itamın en büyük neticelerinden biridir.

Paylaşımı sadece yeme ve içmede paylaşım şeklinde düşünmemek gerekir. Sofra etrafında birliktelikler sohbet paylaşımları, duygu ve düşünce paylaşımları, bilgi ve kültürel paylaşımlar gibi farklı paylaşımlara da ortam oluşturur. Dolayısıyla her türlü ikram sofrta birlikteliğinin bir sac ayağıdır ve birçok müsbet duygunun yeşerme vesilesidir.

İkinci olarak da şükran ve şükür kavramlarını sofrta üst başlığının altında değerlendirdiğimizde şükür ve şükran; hem sofrta hazırlayan için bir incelik ve farkındalık hem de yiyecek ve içeceklerle karşı bir nimet bilinci ve o nimeti in'am edene karşı bir sorumluluk kazandırır. Verileni değerli bulmak, verilenin farkında olmak onu gönderene şükür ve hazırlayana bir şükran vesilesidir.

Birliktelik, nimet bilinci için önemli bir adımdır. Birçok kültürde ve dinde yemek duası kavramı ve yemeği hazırlayana şükran duymak ancak birliktelikler içerisinde mümkündür. Günümüz dünyasının tek başına ve fast

2 Sad/39

3 Tirmizi,sıyam 38;hadis no:807

4 Ahmed bin Hanbel,Müsned,;hadis no:1475).

food yeme alışkanlığı bu nimet farkındalığına ciddi ölçüde zarar verir. Yemeği hazırlayanın kim olduğunu bilmeme ve yemeğin fitri halden uzaklaştırılması ve işlenmiş gıdalar nimet ile in'am eden arasındaki bağı zayıflatır. Şükür bilincine zarar verir.

Yine yemek sırasında telefon ya da sanal ortamlarda vakit geçirme veya video izleme gibi durumlar da yemeği sadece zevk alma ve karın doyurma faaliyetine indirger. Yemek esnasındaki tefekkürü engeller.

Bu yüzden her toplum için bu fitri olmayan yemek anlayışları büyük bir tehlikedir. Çünkü insanda teşekkür ve şükür gelişmezse, insana özgü incelik ve farkındalık zarar görür. Nimet, bana gönderiliyor ve benim için hazırlanıyor yerine “paramı veriyorum ve benim olanı yiyorum” şeklinde bir düşünme biçimi hasıl olur. Bu da bencillik ve nankörlük gibi sû-i hasletleri netice verir.

Semavi dinlerde ve farklı birçok kültürde “yemek duası” bir birlikteliğin alışlagelmiş ritüelidir. Yemek duası, in'ama mazhar oluşun bir farkındalığıdır ve bu farkındalığı bir birliktelik içerisinde dile getirmektir.

İnsan için teşekkürü ve şükürü dile getirmek onun yaratılış mahiyetinde olan ve hayat memnuniyetini ve motivasyonunu ve verimini yükselten, kaygılarını ve depresif belirtilerini azaltan önemli bir davranıştır. Hatta şükran duygularının depresyon tedavisinde terapötik bir tamamlayıcı olarak kullanılabileceğini belirten çalışmalar olduğu gibi minnet ve şükran günlüklerinin özellikle akademik başarıyı, pozitif duygu, ruhsal iyilik halini artırdığı daha kaliteli uyku gibi neticelerinin olduğu bazı çalışmalarda gösterilmiştir.⁵

İslamiyet, insanın yaratılış mahiyetini bir ubudiyet olarak görür ve ubudiyete müteallik her türlü davranış ve hal, insan için mahiyete uygun harektir ve huzur getirir. Dolayısıyla yeme ve içme gibi sürekli yapılan bir faaliyetin, ubudiyetle ilişkilendirilmesi bu faaliyete insani bir boyut katar. Yemek duası gibi ritüellerin birlikte yapılması, aidiyet duygusunu da güçlendirir. Bireysel olarak abd ve Rab ilişkisini güçlendirirken, birlikte olduğunda kişiler arası bağı da güçlü tutar. Aynı ilahi kaynağa birlikte yönelmek, ortak nokta aidiyetini sağlamlaştırır. Benzer şekilde camilerde birlikte namaz kılmak veya ibadethanelerde birlikte bulunmak aynı şekilde aidiyet, dayanışma ve güveni artırır.

5 Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>

Sac ayağının üçüncüsü olan edep ve hudû ise yine birlikteliğin fitri bir neticesi olarak karşımıza çıkar. Bireysel bir yeme içme faaliyeti, insanı birçok noktada diğerlerine karşı sorumlu hissettirmeyebilir. Ancak topluluk, insan için her zaman bir takım sınır ve kurallar koyar, başına buyruk davranışları sınırlandırır.

Her kültürün kendine göre bir davranış kalıbı ve yeme içme davranışı vardır. Bu davranışa riayet ve sorumlu hissetme hali uyum, aidiyet ve güveni pekiştirir. Bu davranışların nesilden nesile aktarılması kültürel bir devamlılığı sağlar. Bir topluma ait hissetme belli ölçüde o toplumun davranışların tekrarlaması ile mümkündür. Yeme ve içme edep ve adabının da toplum benzeşi üzerine büyük bir etkisi vardır.

İslam kültürü, yeme ve içme davranışlarını sünnet-i seniyye çerçevesinde toplar. Sünnet-i seniyye bu davranışlara bir ölçü ve hudud getirir. Mesela sağ elle yemek, yemeğe önünden başlamak, israf etmemek, ikramda bulunmak, önce ve sonra el yıkamak gibi birçok sünnet, yeme ve içme için bir adaptır. Dünya üzerinde neresi olursa olsun bir müslüman bu adabı bilir ve ona riayet ederek bu ortak inancın bir taşıyıcısı olur.

Popüler kültürün ihtiyaç giderme merkezleri AVM'ler ve hazır yemek sektörü bu birlikteliğin aidiyetini zorlaştırır. Dünyanın herhangi iki yerindeki iki AVM içerisinde yeme ve içmede benzer davranış kalıpları ve benzer yemek seçenekleri, kültürel ve dini adap ve aidiyete zarar verir. Çünkü ancak bir kültürün ve dinin benzer davranışları ve sınırları ile kimlik korunur ve aktarılır. Popüler kültür de elbette yeme ve içme konusunda kendi dayatmasını yapacak ve kurlsız ve sınırsızlıktan doğan kendi dünyasını, karşılanması gereken her ihtiyaçta ortaya koyacaktır.

3. Birlikte Yemenin ve Yalnız Yemenin İnsan Biyolojisi Ve Psikolojisi Üzerindeki Değerlendirmeleri Ve Kıyaslamaları

Sofra, merkezinde birliktelik olan ve ikram, şükran ve edep etrafında şekillenen dini ve örfi farklılıklar arz eden yeme ve içme faaliyetini kapsamlı şekilde ele alan bir kavramdır.

Birlikteliklerin azaldığı, bireyselliğin her fırsatta vurgulandığı asrımız insanı yeme ve içme faaliyetini de yalnızlaştırmış ve sofra etrafındaki birliktelikler azalmıştır. Birlikteliklerin azalmasının elbette birçok beşerî ve içtimai neticeleri olabilir ancak makalenin bu bölümünde özellikle biyolojik ve psikolojik neticelerinden ve kıyaslamalarından bahsedeceğiz.

Yalnızlaşma, hayatın her noktasına tesir eder ve insanı, aileyi ve toplumu çok yönlü etkiler. İnsanın fitratı ve yaratılışı yalnızlığı tolere edebilecek

bir mahiyette değildir. Bu yüzden yalnızlık bedende stres ve onunla ilişkili hormonları, vücudun bağışıklık sistemini, metabolizmayı, uyku düzenini, kalp ve damarları, beyin ve bilişsel işlevleri etkiler.

Yalnızlaşmanın biyolojik etkileri doğrudan veya dolaylı olarak psikolojik sonuçlara dönüşür. Özellikle nörotransmitterler ve hormonlar beynin duygu, düşünce ve davranış merkezlerini etkiler.

Mesela yetişkinlerde yalnızlık ile diurnal kortizol ritmi arasında anlamlı ilişkiler bulunmuş olup, hissedilen yalnızlığın ertesi sabah kortizol uyanış yanıtını arttırdığı gösterilmiştir. Bu da kısa vadede faydalı olsa da uzun vadede ciddi olumsuz sonuçlar doğurur. Bağışıklık baskılanması, hipokampüs hasarı, insülin direnci, depresyon, kaygı, kronik yorgunluk ve uykusuzluk bu neticelerden bazılarıdır.

Yine yalnızlık ve yalnız hissetme bağışıklık sistemini birçok farklı yoldan baskılar ve vücutta bir dizi reaksiyona neden olur. Yalnızlık düzeyi yüksek bireylerde aşıya karşı antikor tepkisi zayıflar ⁶. Enfeksiyonlara yatkınlık artar ve kronik inflamasyon riski de artarak, kalp hastalıkları, diyabet gibi hastalıklara zemin hazırlar. Ortak bir sofradan yoksun hazır gıdalarla dolu diyet kişinin beden sağlığını da yıpratır. İmmün mekanizmaları bozarak akut ve kronik enflamasyonlara sebebiyet verir. İşlenmiş gıdalar ve yalnızlık hormonal düzeni bozar ve mikrobiyota çeşitliliğini de azaltır.

Yalnızlık beynin işlevleri üzerinde de etkilidir. Yalnızlık beynin özellikle amigdala bölgesini sürekli aktif tutarak sosyal uyarıcılara karşı yüksek tepkilere sebep olur ve bir tehdit algısına yol açarak beynin daha fazla enerji harcamasına yol açabilir. Bu durum zamanla kaygı, stres ve duygusal yorgunluğa neden olur.⁷ Elbette tüm bunlar genel bir hayat tarzı olarak yalnızlığın biyolojik etkileri olabilir. Yalnızlık bir hayat tarzına dönüştüğünde yeme ve içmenin de bundan etkilenmesi çok olasıdır.

Yeme ve içme eyleminin ferdi olması yalnızlaşmanın neticelerinden biri olsa da farklı sebepler ve çağın genel eğiliminin bu şekilde olması da buna sebep olabilir. Artık eskisi gibi büyük ailelerin olmaması, belirli bir yemek saati olmayışı, aile bireylerinin içtimai hayata çok yönlü dahil oluşu, yeme ve içmenin sadece bir ihtiyaç gidermeye indirgenmesi vs. gibi birçok sebep bu faaliyeti yalnızlaştırmış ve birliktelikleri azaltmıştır.

6 Pressman SD, Cohen S, Miller GE, Barkin A, Rabin BS, Treanor JJ. Loneliness, social network size, and immune response to influenza vaccination in college freshmen. *Health Psychol.* 2005 May;24(3):297-306.

7 Cacioppo JT, Norris CJ, Decety J, Monteleone G, Nusbaum H. In the eye of the beholder: individual differences in perceived social isolation predict regional brain activation to social stimuli. *J Cogn Neurosci.* 2009 Jan;21(1):83-92.

Sonuç olarak yalnızlık, hazır gıdalarla beslenme, yalnız yeme içme faaliyeti kişinin bedensel ve ruhsal sağlamlık haline önemli ölçüde etki eder.

Yalnız yeme içme faaliyeti, ailevi ortak paylaşımları azaltır. Aidiyet ve güvene zarar verir. Din ve geleneğin şekillendirdiği sofraya ritüelleri yok olma tehlikesi taşır. Ortak değerler ve kültürel bağlar zayıflar. Toplumsal yabancılaşma ve yozlaşma artar.

Yalnız yeme içme faaliyeti sürekli dışarıda ve hazır gıdalarla yapılıyorsa şükran ve minnettarlık, adap ve paylaşımlarda azalma ve içinde bulunulan aile ya da topluma yabancılaşma, ruhi tatminde ve insani yönlerde azalma, dejenerasyon ve ahlaki değerlerde kayıp gibi menfi durumlar ortaya çıkabilir.

Sofradan uzak olma ve aile bireyleriyle etkileşim azlığı mikrobiyotaya üzerine de etki eder. Bu da özellikle immün çeşitlilikte azalma, bağışıklıkta düşüş, sindirim, uyku ve kilo problemleri, stres, kaygı ve depresyon gibi çok çeşitli problemlere neden olabilir.

Bir aileyi birbirine benzer kılan çeşitli faktörlerden birisi de mikrobiyotadır. Bu mikroorganizma yük ve çeşitliliğinin insanları birbirine yakınlaştıran ve benzeten bir etkisidir. Mesela yine örfi bir davranış olan komşulara yemek dağıtma ailede olduğu gibi mahallede de bir aidiyete, kaynaşmaya ve benzeyişe hem birliktelik üzerinden hem de mikrobiyotaya üzerinden etki eder.

Birlikte yemenin ve bir sofraya etrafında birleşmenin diğer bir etkisi de mikrobiyotaya benzerliğidir. Her insanın içinde ve üzerinde kendine has bakterileri ve mikroorganizma yoğunluğu vardır. Bu o kişinin mikrobiyotasıdır. Mikrobiyota kişiye özgüdür ve çevresel faktörlerden etkilenir. Özellikle aynı ev içerisinde yaşayan, yeme içme faaliyetleri ortak olan bireyler birbirine benzer mikrobiyotalara sahip olurlar.

Mikrobiyotalar, kişinin sindirimi, beslenme alışkanlıkları, immün sistemi, kilo kontrolü, sinir sistemi, ruh hali, hormonal denge vs. birçok organ ve sistemi doğrudan etkiler.

Örneğin yeni doğmuş bir bebeğin mikrobiyotası annesinin doğum yolu, cilt ve ağız florasından direkt etkilenecek kendine has bir şekillenme yaşar. Aynı sofraya oturan bireylerin de mikrobiyotaları, aynı tabak, bardak vs. etkisiyle birbirine benzemeye başlar. Ortak yaşam alanı ve temas, özellikle cilt ve bağırsak mikrobiyotası üzerinde belirgin bir benzerliğe sebep olur.⁸ Bu mikrobiyotaya benzerliği barsak benzerliğine, barsak benzerliği ise beyin ve ruh

8 Song SJ, Lauber C, Costello EK, Lozupone CA, Humphrey G, Berg-Lyons D et al. Cohabiting family members share microbiota with one another and with their dogs. *Elife*. 2013 Apr 16;2:e00458.

hali benzerliğini netice verir. Bağırsaklar, direkt olarak nörotransmitterlerle veya nörokimyasal prekürsörlerle beyine etki eder. Benzer mikrobiyotaya sahip kişilerde nörokimyasal profilin benzer olması muhtemeldir. Mikrobiyota, hormonal etkilerle hpa(hipotalamus-hipofiz-adrenal) aksına etki ederek hormonların üretim ritmini değiştirir. Bu da yine kişilerde stres düzeyi, duygusal reaktivite gibi paternlerin birbirine benzemesine yol açar.

Birlikte yemenin mikrobiyota benzerliğine etkisi ailevi aidiyet ve bağları da güçlü tutar, sağlık ve ruh hali uyumunu destekler. Sofra paylaşımlarının azalması ve tek kullanımlık ‘ye iç at’ şeklinde beslenme tarzları, ailevi ortak mikrobiyota havuzunun farklılaşmasına sebep olur. Sünnet-i seniyyede, bir arada ve aynı kaptan yemek, aile ve toplumun birbirine benzeyişi, ortak değerlere ve hassasiyetlere sahip bir toplum inşası açısından ilginçtir. Hz. Muhammed(s.a.v)in eşleriyle aynı bardağı kullanması, torunlarına ağzında hurma çiğneyip vermesi, ashabıyla aynı kaptan yemek yemesi mikrobiyota benzerliği açısından ilgi çekicidir.

Her insanın bir biyolojik kimliği vardır. Ortak yaşam ve etkileşimler, sofraya etrafındaki birliktelikler, mahalle ve komşuluk bağları bu biyolojik kimliği etkiler ve benzeştirir.

4. Yalnızlaşmayı Derinleştiren Kurumlar; Avm Ve Fast Food Yeme Noktaları,Toplumsal Benzeyişin Bozulması,Ortak Değerlerin Ortadan Kalkması

Bireysellik her alanda kendini gösterdiği gibi yeme ve içme faaliyetini de etkilemiştir. Geline nokta aileden ve mahalleden uzaklaşma yeme ve içmenin hem çeşidini hem de bağlamını değiştirmiştir. Artık ev yemekleri yerini hazır gıdalara, sofraya etrafındaki birliktelikler yerini yemek salonlarına, AVM'lere bırakmıştır. Dışarıdan eve yemek sipariş etme de yine aynı sosyal dokunun ürünüdür.

Yemekler bir kültürün en güçlü şekillendirici unsurlarından biridir. Hangi malzemelerin kullanıldığı, nasıl pişirildiği, kullanılan baharatlar, hangi tatların tercih edildiği o toplumun özüdür. Toplumun tarihi, coğrafyası, iklimi, yaşam biçimi o toplumun yemeğine şekil verir. Aynı toplumun farklı yörelerinde bile bu değişiklikler görülebilir. Dolayısıyla yemeğin kültürel hafıza olma yönü vardır. Yemek ile birçok kültürel, örfi ve dini unsur nesilden nesile taşınır.

Yeme içme kültürünün yerel ve özel dokusu modernleşmeye, küreselleşmeye kurban edildikçe kültürel bir erozyonun olması kaçınılmazdır. Fast food zincirleri, geleneksel yeme alışkanlıklarını değiştirmiş, standardize

etmiş ve yeme içme kültürünün toplum üzerindeki şekillendirici etkisini kırmıştır.

Fast food her ne kadar çağın hız ve haz arayışına pratik ve tatmin edici bir tarz olsa da uzun vadede sağlık, kültür, toplumsal yapı ve kimlik üzerine yıkıcı sonuçları olacaktır ve olmaya başlamıştır. İşlenmiş ve lezzeti artırılmış gıdalar bireysel olarak sağlığı tehdit ederken, kültürel kimlikten yoksun lezzetler toplumsa hafızaya zarar vermiştir. Bugün birçok toplum geleneksel mutfaklarını korumaya çalışmaktadır. Özellikle genç kuşaklarda yeme içme noktasında bir küreselleşme, aynı tatlara ilgi duyma, aynı lezzetlerin peşinden koşma hali baş göstermiştir. Bunun için de mutfağın unutulmaması yönünde büyük bir çaba sarfetmek gerekmektedir.

Kültürel lezzetin unutulması ve daha fazla tatlandırılmış yapay lezzetlere yönelme toplumsal aidiyete de zarar verir. Yeme ve içmeyi sadece bedensel haz alma ve doymaya indirgeyen fast food bu faaliyetin ruhi boyutuna da örseler. Fast food içerisinde birliktelik olsa bile ikram ve paylaşımın olmadığı, şükür hissinin geri planda kaldığı, herhangi bir adaba riayet etme gereği duymayan bir yeme içme biçimidir. Her ne kadar bu yeme içme tarzında da bireysel bir çaba ile ikram, şükür ve adap gözetilse de genel bir tavır olarak fast food bedensel tatmin ve hızı hedefler. Bu getirileri uğruna kültürel ve insani boyutu yok sayabilir. Fast food, yemek içeriğini değiştirdiği kadar yeme ortamlarına da bir standart getirir. Fast food yeme içme ortamları ya yalnız tek masa ve sandalyenin olduğu, kişiyi yemek yerken elinde bulunan telefonuyla ilgilenmeye itecek şekildedir ya da birliktelik olsa dahi yeme ve içmenin ayrı ayrı, kişiye özel olması sebebiyle yine ikram ve paylaşım, etkileşim ve ortak yeme içmeyi azaltacak şekildedir.

Plastik veya karton bardak ve tabaklar, kullan at şeklinde olup yemeği kişiye özel kılmakta, yemeğin geçici ve önemsiz olduğu algısına sebep olmaktadır. Bu da nimetin farkındalığına ve şükür kavramına zarar verir. Yemeğin paylaşıldığı zamanın ve birlikteliğin kalite ve değerini düşürebilir.

AVM ortamında yeme-içme evdeki gibi bir samimi sohbet ve paylaşım sağlamaz, ritüellerden uzaktır. Acele ve yüzeysel bir tarzdır. Bu da yemeğin manevi boyutunu geri plana atar. Ev sofralarında ise bir emek ve hazırlama aşaması vardır. Yemeği hazırlayan için duygu arka planı, bir yorulma ve uğraş ile yemek sofraya getirilir ve sunulur. Bu da diğer aile fertleri için şükran hissini doğurur. Herhangi bir ücret karşılığı olmayan bir çaba ve zaman sarf edilerek, memnun etme isteği ve arzusu duyularak hazırlanmış bir yemek her bir aile ferdine özel ve biricik hissettirir. Samimiyeti, aidiyeti ve muhabbeti artırır.

Fast food yemek, içerik olarak fitri olmadığı gibi yemek yenilen yer olarak da fitri değildir. Herhangi bir açık havada simit yiyen birinin yanındaki birine simit ikram etmesi olası bir durumken, AVM’lerde böyle bir şey pek mümkün olmaz. Çünkü herkes kendi dünyasına hapsolmuş şekilde ve çevreyle etkileşimi azaltarak kendi bireysel yeme faaliyetine odaklanır. Gürültü, yoğunluk, yapay ışık yemeğin sosyalleşme ve paylaşım etkisini azaltır. Yemek bir geçiş etkinliği haline gelir. Yine fast food, yemek sunumu olarak da mikrobiyota çeşitliliğini azaltacak şekilde ambalajlı ve tek kullanımlık bir tarzdadır. Ortak yemek kapları olmadığı için hem maddi hem de manevi etkileşim daha az ve kısıtlıdır, bireysellik daha fazla ve yalnızlık daha derindir. Ayrıca yeme ve içmedeki adap yönüyle de fast food herhangi ev sofrası gibi kesinlikle olamaz. Dünya üzerindeki tüm yemek kültürleri fast fooda yenik düştükçe hem özgünlüğünü kaybeder. Hem de yeme ve içme adabını yitirme tehlikesiyle karşı karşıya kalır.

İnsan kendi ihtiyaçlarını karşılarken bu sürece ne kadar dahil olursa o kadar mutlu ve huzurlu hisseder, zihinsel sağlığı ve bilişsel işlevleri üretim sürecinden olumlu etkilenir.⁹ Emek ve sabır nimete olan iştiaak ve farkındalığı artırır, nimetin zaman ve çaba ile elde edilmesi o nimetin değer ve farkındalığını güçlendirir. Netice itibarıyla fast food bir pratiklik ve kolaylık sağlasa da kültürel farklılıkları, ritüelleri ortadan kaldırarak uzun vadede sofa ve onun ihtiva ettiği her şeye zarar verir.

5. Sünnet-i Seniyyede Sıkça Vurgulanan Birlikte Yeme, İkram Etme, Sofra Duası, Bereket, Samimiyet Kavramlarının Önce Ailevi Yakınlaşma Sonrada Ortak Değerlere Sahip Bir Toplum İnşası Üzerine Etkileri

Sünnet-i Seniyye son peygamber Hz. Muhammed (s.a.v)’in hayat tarzını, fiillerini, sözlerini, hükümlerini kapsayan ve bir Müslümana tavsiye edilen en yüce yol ve en güzel alışkanlıktır. Tüm islam toplumlarının kültürlerine etki eden sünnet-i seniyye küçük dairede ailenin rabıtalılarını güçlendirdiği gibi büyük dairede İslam topluluklarını aynı değer yargılarında ve ahlaki düzende bir araya getirir.

İbadet, ahlak, muamelat ve günlük yaşamda yol gösterici bir rehberdir.

Sünnet-i Seniyyenin temas etmediği hiçbir konu yoktur. Yeme ve içmedeki adap da sünnet-i seniyye içerisinde tafsilatlı bir şekilde geçer ve her yönüyle bir örnek niteliğindedir. Sünnet-i seniyye yeme ve içme gibi her gün rutin ve düşünmeden yapılan bir faaliyeti edeplendirerek bir bilinç ve ibadete çevirir.

9 <https://www.verywellmind.com/mental-health-benefits-of-cooking-your-own-food-5248624>

Yeme ve içme ile ilgili sünnetlerin ve bireysel toplumsal netice ve getirilerini sağlık, bereket ve muhabbet genel başlıkları altında inceleyebiliriz.

Yeme ve içmede temel ölçü, beden sağlığını ikame ettirmektedir. Peygamberimiz konuyla ilgili veciz olarak şöyle buyurmuştur. **“Hiçbir kişi, midesinden daha tehlikeli bir kap doldurmamıştır. Oysa insana kendini ayakta tutacak birkaç lokma yeter. Şayet mutlaka çok yiyecekse, midesinin üçte birini yemeğe, üçte birini içeceğe, üçte birini de nefesine ayırmalıdır.”**¹⁰

Yeme ve içmede belli bir sınır gözetmek birçok kronik, metabolik hastalıkların önleyicisidir. Bu notada yemeğe olan bakış çok önemlidir. Yemek, insan için sadece bir lezzet ve haza dönüşürse sınır koymak zorlaşır.

Bu ölçüyü korumak ev ortamında dışarıdakine göre çok daha kolaydır. Birlikte ve evde yemek porsiyon noktasında aşırıya kaçmayı önler. Tek başına ve dışarıda yemek ise tam tersi hazır ve kişiye özel bir porsiyon, görsellik ve lezzetin artırılması, düşünmeden yeme hali netice olarak ölçüde aşırılıklara sebep olur.

Yeme ve içmedeki ölçülerden bir de yavaş ve iyice çiğneyerek yemektir. Bu da yine birlikteliğin olduğu bir sofrada çok daha uygulanabilir ve kolaydır. Birliktelik, sofrada çok yönlü bir paylaşımı gerektirdiğinden sofradaki bireyleri birbirine sorumlu hale getirir. Bu durum başına yapılan bir faaliyete göre daha ölçülü ve niteliklidir.

Yemeğin başında Allah'ın adını anmak ve sonunda dua etmek gibi sünnetler de aynı şekilde yemeği bir adiyat ve alışkanlık halinden bilinçli ve ölçülü bir hale getirmektedir. Nimetler, sadece bir haz unsuru olarak görüldüğü zaman ölçüsüz ve zararlı yemek kaçınılmazdır. Ancak şükür vesilesi olarak görülen bir yemek sadece madde ve haz boyutuna hapsedilemez ve bir değer kazanır.

Porsiyon kontrolünü sağlayamamak ve yemeğin içeriğine vakıf olamamak hem israfa hem de çeşitli hastalıklara sebebiyet verebilir. Yemek sadece bir pazarlama ürününe dönüşürse niteliğinden çok niceliği, kalitesinden çok görseli ön plana çıkmaya başlar. Bu durum yemeği sağlıklı bir hale dönüştürür.

Yine yemekteki helal haram boyutu bir ölçüdür ve aşırı, bilinçsizce yemenin önüne geçer.

10 Tirmizi, Zühed 47

Yeme ve içmedeki sünnet-i seniyyenin beden ve ruh sağlığına bakan sayısız faydaları vardır. Ama temelde sağlık bir ölçülülük halidir. Dolayısıyla insandaki bu ölçüyü bozan her türlü arızı davranış vücuda ve ruha zarar verir.

İkinci olarak yeme ve içmede sünnet-i seniyyeye riayet etmek, berekete vesiledir.

Bereket kavramı, her ne kadar yemeğin miktarında bir artış olarak düşünülse de sadece bu manaya hapsedmek eksik olur, bereket, yemeğin' am edenin rahmetidir. Bu rahmet miktar olarak tezahür edebileceği gibi fayda ve lezzet, kolaylık olarak hatta muhabbet ve samimiyet olarak da görünebilir. Bu rahmetin ortaya çıkması, o nimeti verenin kural ve ölçülerine riayet ile olur.

Birlikte yemek, israf etmemek, Allah'ın adıyla başlayarak yemek sağ elle yemek, önünden yemek, yemekten önce ve sonra el yıkamak bunlar sünnet-i seniyyede olan ve berekete ve rahmete vesile olan güzel alışkanlıklardır.

Fast food zincirleri ve bunların pazarlandığı mekanlar bu sünnetlerin hatıra gelmesini zorlaştırır. Bu sünnetlerin teşviki ve hatırlatması açısından ev ortamı ve sofranın birlikteliği büyük önem arz eder. Çünkü beyindeki ayna nöronlarla gözlemsel öğrenme ve taklit kolaylaşır. Aile bireylerinin yeme ve içme konusundaki birbirlerine hatırlatıcı davranışları bu sünnetlerin aktarılmasına ve yaşanmasına vesile olur.

Yine toplumda bir değer, erdem veya davranışın yayılması ve uygulanması, bireylerin hayat-ı içtimaiyedeki irtibatları ve sosyal alışverişlerinin bir sonucudur. Bu yüzden sünnet-i seniyye sadece yeme içme değil her konuda birlikteliğin önemine dikkat çekmiştir. Yalnızlık, aile ve toplumdan soyutlanma bireysel olarak ölçsüzlüğü toplumsal olarak da ortak ahlaki değerlerden uzaklaşmayı ve bir çözümlenme halini netice verir.

Üçüncü olarak muhabbet ve samimiyettir. Bu özellikle sünnet-i seniyyenin birliktelik vurgusuna uygun düşer. Birliktelikler ve sofranın etrafındaki beraberlikler muhabbeti ziyadeleştirir.

Bir grup insanın bir topluluğun, ailenin, arkadaşların muhabbeti, birlikte geçirdikleri hatıralar nispetinde güçlüdür. Ne kadar çok zaman geçirildiyse duygular o kadar derinleşir, samimiyet artar. Her gün yemek etrafındaki birliktelikler de bir aile için sohbet ve samimiyet anlarıdır. Yeme ve içme birlikte olmasaydı anne, baba ve çocuğun birlikte oturup sohbet edecekleri bir zaman dilimi oluşturmak için ekstra bir çaba gerekecekti. Bu fitri ihtiyaç anları giderilirken, bu zamanı muhabbete vesile kılmak ve yeme içme gibi maddi lezzetin olduğu bir anı, sevilen insanlarla beraber manevi bir mutluluk anı olarak zihinlere kodlamak muhabbet hatıralarını güçlendirecektir.

İnsanın çok kuvvetli manevi ihtiyaçları vardır. Sevmek ve sevilme ihtiyacı bu kuvvetli ihtiyaçlardan biridir. Sünnet-i seniyye bu ihtiyacı tatminin güzel örnekleriyle doludur.

Peygamber efendimiz (s.a.v) hicretten sonra ensar ve muhaciri birbirine kardeş kılmıştır. Ensar ve muhacir bu kardeşliğin bir gereği olarak birçok noktada paylaşım örnekleri sergilemiştir. Bu örneklerden biri de sofraya paylaşımıdır. Aynı sofraya oturup aynı yemeklerden yemiştirler. Bu beraberliklerin ve paylaşımların neticesinde toplumu oluşturan bireyler arasındaki rabitalar zarar görmemiş, hayat tarzı ve kalitesinde uçurumlar oluşmamış ve sevgi ve saygı diri tutulmuştur. Ortak değer yargıları ve ahlaki temayüller her bireyin vicdanını bağlar hale gelmiştir.

Bir ashabı, tüm fitri farklılıklara rağmen ortak bir ahlak ve değer düzleminde buluşturmak elbette onlar arası rabitaları güçlü ve taze tutmakla mümkündür. Buna vesile olan her türlü paylaşım (ortak mekân ve işler, ticaret, ibadetler, muharebe ve mukaveleler vb.) bu rabitaları yeniler.

Sadece toplum değil aile içinde de paylaşım ve birliktelik ne kadar çok olursa değer yargıları, ahlaki yapı, din ve hassasiyetler o nispette birbirine benzer. Sofra birlikteliği bu benzeyişin maddi boyutunu da içerir.

Peygamber Efendimizin(s.a.v) eşi Hz.Aişe(r.a) ile aynı bardaktan su içerken özellikle onun içtiği tarafı tercih etmesi, torunlarının ağzına bizzat kendi ağzında çiğnediği hurmalardan sürmesi gibi örnekler aile fertlerinin sadece manevi anlamda değil maddi anlamda da rabitaları güçlü tutması gerektiğini gösterir.

Mesela dokunmak da güçlü bir rabitadır ve sünnet-i seniyyede yeri vardır. Çocuklarını öpmek aynı şekilde güçlü bir dokunsal rabitadır ve hadis-i şeriflerde vurgulanmıştır. Özellikle aileler, manevi rabitalarla birlikte maddi rabitaları da güçlü tutmak zorundadır. Muhabbet ve samimiyet, manevi rabitalardan çok maddi rabitalarla tesis edilir.

Sünnet-i seniyye, sofraya kavramına çok yönlü bir mana yükler. Sofrayı sağlıklı, ortak değer yargıları olan ve muhabbeti güçlü bireylerin yetişmesi için bir vesile olarak görür. Sofranın bu çok yönlü yapısından yararlanır. Bu fitri ihtiyaç giderme halini sağlam ve rabitaları güçlü bir toplum inşasında bir basamak olarak görür.

Sünnet-i seniyye her yönüyle en kapsamlı rehberdir. Asrımızın büyük bir problemi olan yalnızlaşma ve yabancılaşmanın, ortak değerlerin yitirilmesinin en kolay ve zahmetsiz çözümlerinden biri sofrayı güçlendirmektir.

6. Değerlendirme ve Sonuç

Bu çalışma, insanın en temel biyolojik ihtiyaçlarından biri olan yeme eyleminin yalnızca fizyolojik bir süreçle sınırlı olmadığını; bilakis kültürel, psikolojik, biyolojik ve toplumsal boyutlarıyla insan varoluşunu şekillendiren çok katmanlı bir pratik olduğunu ortaya koymuştur. Sofra, tarih boyunca toplumların kendilerini yeniden kurdukları, ortak değerleri yaşattıkları ve aile içi rabitaları güçlendirdikleri bir merkez niteliğinde olmuştur. Ancak modern dünyada hız, tüketim ekonomisi, dijitalleşme ve bireyselleşme gibi dinamikler, sofranın bu çok boyutlu işlevlerini zayıflatarak hem bireysel hem toplumsal düzeyde bir çözölmeye yol açmıştır.

Yalnız yeme pratiğinin biyolojik etkileri üzerine yapılan bilimsel çalışmalar, yalnızlığın kortizol ritimlerini bozduğunu, bağışıklık sistemini zayıflattığını, kronik inflamasyona yol açtığını, uyku kalitesini düşürdüğünü ve nörobiyolojik düzeyde tehdit algısını artırdığını ortaya koymaktadır. Bu bulgular, yalnız yemenin yalnızca bir davranış biçimi değil, aynı zamanda insan sağlığını doğrudan etkileyen bir risk faktörü olduğunu göstermektedir. Buna karşın birlikte yemek, mikrobiyota benzerliğini artırmak, stres yanıtını düzenlemek, duygusal senkronizasyon oluşturmak ve aile içi iletişimi güçlendirmek gibi hem biyolojik hem psikolojik düzeyde iyileştirici etkiler göstermektedir. Dolayısıyla sofranın birlikteliği, fizyolojik ihtiyaçların ötesinde, insanın sosyo-duygusal bütünlüğünü destekleyen koruyucu bir mekanizma olarak değerlendirilebilir.

Toplumsal düzeyde ise sofranın, kültürel hafızanın aktarıldığı, değerlerin yeniden üretildiği ve ortak kimliğin inşa edildiği bir alan olma özelliğini hâlâ korumaktadır. Modern toplumlarda fast food kültürünün ve AVM merkezli yeme pratiklerinin yaygınlaşması, yemeğin ritüel niteliğini aşındırmakta; ikram, şükür, adap ve paylaşım gibi kültürel kodların zayıflamasına yol açmaktadır. Bu dönüşüm, sadece bir yaşam tarzı değişikliği değil; uzun vadede değer erozyonu, toplumsal yabancılaşma ve kültürel bütünlük kaybı gibi geniş ölçekli sonuçlar doğurmaktadır.

Bu bağlamda sünnet-i seniyyenin sofranın kültürüne ilişkin yaklaşımı, çağdaş dünyanın karşı karşıya olduğu bu çözölmeye süreçlerine karşı güçlü bir alternatif perspektif sunmaktadır. Sünnetin ikram, bereket, paylaşım, ölçülülük, şükür ve edep vurgusu; yalnızca dini bir öğretinin parçası değil, aynı zamanda insanın biyolojik, psikolojik ve sosyal bütünlüğünü destekleyen bir yaşam pratiği olarak değerlendirilebilir. Peygamber Efendimizin aile fertleriyle ve sahabeyle aynı kaptan yemek yemesi, yemek öncesi ve sonrası duaları teşvik etmesi, ölçülülüğe dair öğütleri ve sofrayı muhabbetin bir mekânı olarak inşa

etmesi; hem bireysel sağlığı hem de toplumsal dayanışmayı güçlendiren çok boyutlu bir hikmet taşımaktadır.

Sonuç olarak, bu bölüm sofranın etrafındaki birlikteliğin modern toplumlar için yalnızca nostaljik bir ritüel değil, biyolojik sağlığı koruyan, ruhsal iyilik hâlini destekleyen, aile içi bağları güçlendiren, toplumsal dayanışmayı besleyen ve kültürel sürekliliği sağlayan stratejik bir pratik olduğunu ortaya koymaktadır. Yemeğin yalnızlaşması, insanın da yalnızlaşması anlamına gelmektedir; çünkü sofranın insanın hem bedeni hem ruhu hem de kimliği için bir “birliktelik alanı”dır. Bu nedenle modern yaşam biçimlerinin dayattığı bireyselleşme ve hız kültürüne karşı, sofranın birlikteliğini korumak ve güçlendirmek, hem mikro düzeyde aile yapısının hem makro düzeyde toplumun sağlığı için vazgeçilmez bir gerekliliktir.

Bu çalışma, sofranın kültürünün geleceğini yalnızca kültürel koruma perspektifiyle değil, aynı zamanda insan biyolojisi, psikolojisi ve sosyal dayanıklılığı açısından da stratejik bir alan olarak ele almanın önemine işaret etmektedir. Sofranın korunması, aslında insanın korunmasıdır.

Kaynakça

- Cacioppo JT, Norris CJ, Decety J, Monteleone G, Nusbaum H. In the eye of the beholder: individual differences in perceived social isolation predict regional brain activation to social stimuli. *J Cogn Neurosci*. 2009 Jan;21(1):83-92.
- Ebû Dâvûd, S. b. E. (Ö. 275/889). *Sünen-i Ebû Dâvûd*. (Şâmil Yayınevi Tercüme Heyeti). Şâmil Yayınevi. (Bab No: 39)
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Hanbel, Ahmed b. M. (Ö. 241/855). *el-Müsned*. Daru'r-Risaleti'l-Alemyye. (Hadis No: 1475)
- Pressman SD, Cohen S, Miller GE, Barkin A, Rabin BS, Treanor JJ. Loneliness, social network size, and immune response to influenza vaccination in college freshmen. *Health Psychol*. 2005 May;24(3):297-306.
- Song SJ, Lauber C, Costello EK, Lozupone CA, Humphrey G, Berg-Lyons D et al. Cohabiting family members share microbiota with one another and with their dogs. *Elife*. 2013 Apr 16;2:e00458
- Tirmizî, E. İsâ b. S. (Ö. 279/892). *Sünen-i Tirmizî (el-Câmiu's-Sahîb)*. (A. Fikri Yavuz, Çev.). Sönmez Neşriyat. (Sıyâm 38, Hadis No: 807)
- Tirmizî, E. İsâ b. S. (Ö. 279/892). *Sünen-i Tirmizî (el-Câmiu's-Sahîb)*. (A. Fikri Yavuz, Çev.). Sönmez Neşriyat. (Zühhd 47)
- <https://www.verywellmind.com/mental-health-benefits-of-cooking-your-own-food-5248624>