

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİK ANABİLİM DALI
MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİK BİLİM DALI

NEBEVİ BESLENME BAĞLAMINDA İKİ ÖĞÜN
BESLENME VE PAZARTESİ-PERŞEMBE
ORUÇLARININ MANEVİYATA VE ANKSİYETEYE
ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ferhan İMDAT

İstanbul
Ağustos-2023

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİK ANABİLİM DALI
MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİK BİLİM DALI

NEBEVİ BESLENME BAĞLAMINDA İKİ ÖĞÜN BESLENME
VE PAZARTESİ-PERŞEMBE ORUÇLARININ MANEVİYATA
VE ANKSİYETEYE ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ferhan İMDAT

Tez Danışmanı

Doç. Dr. Ahmet Canan KARAKAŞ

İstanbul

Ağustos-2023

TEZ ONAYI

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı, Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman : Doç. Dr. Ahmet Canan KARAKAŞ

Üye Doc.Dr. Esra TÜRK

Üye Doc.Dr. Faruk KANGER

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Enstitü Müdürü

Doç. Dr. Erhan İÇENER

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Nebevi Beslenme Bağlamında İki Öğün Beslenme ve Pazartesi-Perşembe Oruçlarının Maneviyata ve Anksiyeteye Etkisi**” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuç aşamasına kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan ya da dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

Ferhan İMDAT

ÖN SÖZ

Tezin konusunu hayat düsturu edinmiş, bu tezdeki amacımı benimseyen, motive olmamda büyük etken olan kıymetli danışmanım Doç. Dr. Ahmet Canan Karakaş hocama teşekkürü borç bilirim. Adanmışlıkla manevi danışmanlığa gönül vermiş, tasavvufla buluşturduğu ilmini bize cömertçe açan Doç. Dr. Turgay Şirin hocama engin bilgilerden dolayı teşekkür ederim. Tezin sağlık ile ilgili bölümünü incelemeyi kabul ettiği için katkılarından dolayı Prof. Dr. Süleyman İpekçi hocama teşekkür ederim. Tez süresince desteğini esirgemeyen Doç. Dr. Mehmet Sever hocama teşekkürü borç bilirim. Tezin en zor zamanlarında çözüm odaklı, iş bitirici yaklaşımı ile sürece katkıları bulunan Doç. Dr. Esra Türk hocama teşekkür ederim. Teze diyet listesi desteği ile katkıda bulunan Dyt. Zeynep Hale Kocaoğlu'na teşekkür ederim. Her zaman yanımda olan anne babama, kardeşlerim Kemal İmdat ve Lokman İmdat'a varlıkları ile bana güç oldukları için teşekkür ederim. Her sahada beni destekleyen, her durumda yardımına koşan, sabır ve gayretimde katkısı çok fazla, kıymetli eşim Burhan İmdat'a, vakitlerinden aldığım halde beni sürekli destekleyen, bana güvenen çocuklarım Gülderen İmdat ve Ahmet Selman İmdat'a çok teşekkür ederim. “*İnsana teşekkürü bilmeyen Rabbine şükredemez*” (Tirmizî, “Birr”, 35; Ebu Davud, “Edep”11) Hadis-i şerifi mucibince, sürece tebessümle bile katkıda bulunan herkese dua ve teşekkürlerimi arz ederim. Bu çalışmanın insanlığa fayda sağlamasını, sünnete ittibâ hususunda teşvik edici olmasını Allah'tan niyaz ederim.

Ferhan İMDAT
İstanbul-2023

ÖZET
NEBEVİ BESLENME BAĞLAMINDA İKİ ÖĞÜN BESLENME
VE PAZARTESİ-PERŞEMBE ORUÇLARININ MANEVİYATA
VE ANKSİYETEYE ETKİSİ
Ferhan İMDAT

Yüksek Lisans, Manevi Danışmanlık ve Rehberlik
Tez Danışmanı: Doç. Dr. Ahmet Canan KARAKAŞ
Ağustos-2023, 136 Sayfa

Beslenme, bireylerin hayatta kalabilmesi için temel gereksinimlerden biridir. Beslenmedeki seçiciliğin kişilerin maddi ve manevi, beden ve ruh sağlığı için önemli olduğu düşünülmektedir. Bu çalışma, Nebevi Beslenme bağlamında iki öğün beslenme ve pazartesi-perşembe oruçlarının maneviyat ve anksiyete üzerinde etkisinin olup olmadığını araştırmak için yapılmıştır. Bu amaçla çevrimiçi (Google Form) anketi üzerinden ulaşılan, gönüllü 580 kişiden 420'si kadın, 160'ı erkek katılımcıdır. Katılımcılara, Maneviyat Ölçeği ve Beck Anksiyete Ölçeği uygulanmıştır. Bu katılımcılardan anksiyete puanları yüksek, maneviyat puanları düşük, araştırmaya katılmayı kabul eden 10 kişi ile iki aylık sürede, Nebevi Beslenme bağlamında günde iki öğün beslenme ve pazartesi-perşembe günleri oruç tutarak, hazır gıdalardan uzak, sade bir beslenme şekli uygulanmıştır. Kontrol grubuna herhangi bir işlem uygulanmamıştır. Araştırma bağımsız değişken, Nebevi Beslenme bağlamında iki öğün beslenme ve pazartesi-perşembe oruçları ile bağımlı değişkenler anksiyete ve maneviyat arasında neden sonuç ilişkisini belirlemeye yöneliktir. Araştırmada Öntest-Sontest-Kontrol Gruplu Desen uygulanmıştır. Araştırma kapsamında, psiko-eğitim programı sonrasında çalışma grubu tarafından Nebevi Beslenme programı, 2 aylık süre ile uygulanmış, program öncesi ve sonrası çalışma grubuna ve kontrol grubuna Beck Anksiyete Ölçeği ve Maneviyat Ölçeği uygulanmak sureti ile sürecin etkililiği test edilmiştir. Elde edilen verilerin analizi SPSS.22 paket programı yardımı ile yapılmıştır. Araştırmanın neticesinde elde edilen bulgulara göre; Nebevi Beslenme bağlamında iki öğün beslenme ve pazartesi-perşembe oruçları, anksiyete seviyesinin düşmesinde etkili bulunmuştur. Maneviyat ile ilgili anlamlı fark görülmemiştir. Elde

edilen veriler doğrultusunda, Nebevi beslenme programı bağlamında oruç, süreli açlık, seçici beslenmenin, doktor ve diyetisyen onayı ile manevi danışmanlık uygulamalarında destekleyici olarak tavsiye edilmesinin faydalı olacağı dşnlmektedir.

Anahtar Kelimeler: Nebevi Beslenme, Maneviyat, Anksiyete, Oru, Manevi Danışmanlık



ABSTRACT
THE EFFECT OF TWO MEALS AND MONDAY-THURSDAY
FASTING ON SPIRITUALITY AND ANXIETY IN THE
CONTEXT OF PROPHETIC NUTRITION

Ferhan İMDAT

Master's Degree, Spiritual Counselling and Guidance

Thesis Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Ahmet Canan KARAKAŞ

August-2023, 136 Pages

Nutrition is one of the basic requirements for individuals to survive. It is thought that selectivity in nutrition is important for people's material and spiritual, physical and mental health. This study was conducted to investigate whether two meals and Monday-Thursday fasts have an effect on spirituality and anxiety in the context of Prophetic Nutrition. For this purpose, 420 of the 580 volunteers reached through the online (Google Form) questionnaire were female and 160 were male participants. Spirituality Scale and Beck Anxiety Scale were applied to the participants. Among these participants, 10 people with high Anxiety scores and low spirituality scores who agreed to participate in the study were interviewed over a period of two months, No treatment was applied to the control group. In the context of Prophetic Nutrition, two meals a day, fasting on Mondays and Thursdays, and a simple diet away from prepared foods were applied. The research aims to determine the cause and effect relationship between the independent variable, two meals and Monday-Thursday fasts in the context of Prophetic Nutrition, and the dependent variables Anxiety and Spirituality. A pretest-posttest-control group design was applied in the study. Within the scope of the research, after the psycho-education program, the Prophetic Nutrition Program was implemented by the study group for 2 months, and the effectiveness of the process was tested by applying Beck Anxiety Scale and Spirituality Scale to the study group and the control group before and after the program. The data were analysed with the help of SPSS.22 software. According to the findings of the study, two meals and Monday-Thursday fasts in the context of Prophetic Nutrition were found to be effective in reducing anxiety levels. There was no significant difference in spirituality. In line with

the data obtained, it is thought that fasting, periodic fasting and selective nutrition in the context of the Prophetic nutrition programme should be recommended as supportive in spiritual counselling practices with the approval of a doctor and dietician.

Keywords: Prophetic Nutrition, Spirituality, Anxiety, Fast, Spiritual Counselling



İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI.....	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ.....	ii
ÖN SÖZ.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar LİSTESİ.....	xi
KISALTMALAR	xiii

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı.....	2
1.2. Araştırmanın Önemi.....	2
1.3. Araştırmanın Problemi	3
1.5. Sayıtlar.....	4
1.6. Sınırlılıklar.....	4
1.7. Tanımlar	4

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE.....	5
2.1. Beslenme Tanımı.....	5
2.2. Nebevi Beslenme	5
2.2.1. Peygamber'in Rehberliği ve Örneklığı	6
2.2.2. Helal ve Tayyip Beslenme.....	7
2.2.3. Az Yeme	10
2.2.4. Pazartesi, Perşembe Oruçları	12
2.2.5. İki Öğün Beslenme.....	12
2.2.6. Hz. Peygamberin Gıda Seçiminde Tavsiyeleri.....	14
2.3. Açlık ve Oruç	19
2.4. Orucun Tanımı.....	20
2.5. Orucun Dini Tarihi	20
2.5.1. Yahudilikte Oruç	20

2.5.2. Hristiyanlıkta Oruç.....	21
2.5.3. İslam'da Oruç	22
2.5.4. Budizm'de Oruç.....	23
2.5.5. Hinduizm'de Oruç.....	24
2.5.6. Jainizm'de Oruç	24
2.5.7. Taoizm'de Oruç	25
2.6. İslamiyet'te Hikmet Açısından Oruca Bakış.....	25
2.7. Tasavvufta Açlık ve Oruç	26
2.8. Açlığın Biyolojik Etkisi: Otofaji.....	28
2.9. Modern Çağda Açlık ve Orucun Farklı Uygulamaları.....	29
2.10. Anksiyetenin Tanımı.....	30
2.11. Maneviyatın Tanımı	31
2.12. Manevi Danışmanlık.....	32
2.13. Mutasavvıflara Göre Beslenmenin Maneviyatı Etkilemesi	33
2.14. Gıdaların Maneviyata ve Anksiyeteye Etkisi	34
2.15. Beslenme ve Ruh Sağlığı.....	35
2.16. Beslenme, Sindirim Sistemi ve Ruh Sağlığı.....	37
2.17. Beslenmenin Ruhsal Duruma Etkisinde Hormonların Rolü.....	39
2.17.1. Serotonin ve Etkileyen Besinler.....	40
2.17.2. Dopamin ve Etkileyen Besinler.....	41
2.17.3. Endorfin ve Etkileyen Besinler.....	41
2.17.4. Oksitosin ve Etkileyen Besinler	41
2.17.5. İnsülin Direnci.....	42
2.17.6. Leptin.....	43
2.18. İlgili Alan Yazın	43

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM.....	46
3.1. Araştırmanın Modeli	46
3.2. Çalışma Grubu	47
3.3. Verilerin Toplanması ve İşlem	48
3.3.1. Uygulanacak Programın Belirlenmesi	49
3.4. Kişisel Bilgi Formu	50
3.5. Maneviyat Ölçeği.....	50

3.6. Beck Anksiyete Ölçeği	50
----------------------------------	----

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR	52
-----------------------	-----------

BEŞİNCİ BÖLÜM

5.1. Tartışma ve Sonuç	75
------------------------------	----

5.2. Öneriler	80
---------------------	----

KAYNAKÇA	82
-----------------------	-----------

EKLER	92
--------------------	-----------

ÖZGEÇMİŞ	121
-----------------------	------------

TABLolar LİSTESİ

Tablo 3.1:Araştırmanın Modeli Tablosu.....	46
Tablo 3.2: Demografik Özelliklere Göre Dağılım.....	47
Tablo 4.1: Namaz Kılarken Huzurlu Hissetme Durumuna Göre Dağılım.....	52
Tablo 4.2: Günlük Yemek Yeme Sıklığına Göre Dağılım.....	53
Tablo 4.3: Katılımcıların Dışarıda Yediği Öğünlere Göre Dağılımı.....	53
Tablo 4.4: Fastfood Tüketme Sıklığına Göre Dağılım	54
Tablo 4.5: Hazır gıda (Dondurulmuş, Paketlenmiş, İşlenmiş Hazır Gıda) Tüketme Sıklığına Göre Dağılım	54
Tablo 4.6: Gıda Tüketirken (Özellikle Et ve Meşrubat) Helal Olmasına Ya da Helal Sertifikası Olmasına Dikkat Etme Durumuna Göre Dağılım	55
Tablo 4.7: Yemekten Önce Elleri Yıkama Durumuna Göre Dağılım	55
Tablo 4.8: Yemekten Önce Besmele Çekme Durumuna Göre Dağılım	56
Tablo 4.9: Dışarıda Yemek Yenilen Mekanların Temiz, Helal ve Sağlıklı Gıda Sunmasına Dikkat Etme Durumuna Göre Dağılım.....	56
Tablo 4.10: Oruç Tutma Sıklığına Göre Dağılım	57
Tablo 4.11: Sokakta Gezerken Yemek Yeme Durumuna Göre Dağılım.....	58
Tablo 4.12: İç Huzuru İçin Günlük Ritüel Uygulama Durumuna Göre Dağılım	58
Tablo 4.13: Namaz Kılarken Huzurlu Hissetme Durumuna Göre Dağılım.....	59
Tablo 4.14: İstenmeyen Sıkıntılı Durum Yaşandığında Baş Etme Yöntemlerine Göre Dağılım.....	59
Tablo 4.15: Namaz Kılarken Huzurlu Hissetme ve Gıdanın Helal Olmasına Dikkat Etme Değişkenleri Arasındaki İlişki İçin Kay-Kare Testi	60
Tablo 4.16:Beck Anksiyete ve Maneviyat Ölçeğinin Betimsel İstatistikleri.....	61
Tablo 4.17: Çalışma ve Kontrol Grubunun Beck Anksiyete Ölçeği Ön test- Son test Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları	62
Tablo 4.18: Çalışma ve Kontrol Grubunun Maneviyat Ölçeği Ön test Son test Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....	63
Tablo 4.19: Beck Anksiyete Ölçeği ve Maneviyat Ölçeği Basıklık ve Çarpıklık Değerleri.....	64

Tablo 4.20: Beck Anksiyete Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre T-Testi Sonuçları...	64
Tablo 4.21: Maneviyat Ölçeği ve Alt Ölçekleri Puanlarının Cinsiyete Göre T-Testi Sonuçları.....	65
Tablo 4.22: Beck Anksiyete Ölçeği Puanlarının Katılımcıların Eğitim Durumları ve Medeni Durumlarına Göre Tek Yönlü Varyans (Anova) Sonuçları.....	66
Tablo 4.23: Maneviyat Ölçeği ve Alt Ölçekleri Puanlarının ve Eğitim Durumlarına Göre Tek Yönlü Varyans (Anova) Sonuçları.....	68
Tablo 4.24: Maneviyat Ölçeği ve Alt Ölçekleri Puanlarının ve Medeni Durumlara Göre Tek Yönlü Varyans (Anova) Sonuçları.....	71



KISALTMALAR

SPSS :	(Statistic Packets For Social Sciencences) Sosyal Araştırmalar İçin İstatistiksel Program Paketi
ev:	Çeviren
Dü:	Düzenleyen
DİB:	Diyanet İşleri Başkanlığı
Nşr:	Neşreden
Vd.:	Ve diğerleri
Ty.:	Tarih Yok
TDK:	Türk Diyanet Vakfı
TDK:	Türk Dil Kurumu
Hız.:	Hazreti

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

İnsanoğlu bütün canlılar gibi yaşamını sürdürmek için besine ihtiyaç duymaktadır. Ne yiyeceğine karar vermek ve besini temin etmek, insanı kaygıya sürükleyebilmektedir. İnsan, beslenme konusunda tek başına bırakılmamış, faydasına olan yeme biçimi Yaratıcı tarafından sınırlandırılmıştır. Diğer ümmetlere getirilen kısıtlamalar (el-Enam, 6/146, en-Nisa, 4/160) İlahi iradenin, insanlık tarihi boyunca beslenme hususunda hüküm koyucu olduğunu göstermektedir.

İlk insana kadar uzandığı düşünölen yeme konusundaki seçicilik, Kur'an-ı Kerimde sınırlar koyularak vurgulanmış, Hz. Peygamber'in sözü, fiili ve takriri ile beyan edilmiş, O'nu takip etmeyi hayat düsturu kabul eden tasavvuf erbabı tarafından sistemli bir şekilde uygulanmıştır. İslam âlimleri, yemeğın sadece beden gelişimi için gereksinim olmadığını, manevi gelişim, kişilik, ahlak gelişiminde de önemli rolü olduğunu düşünerek gıda seçimi ve beslenme aralığı konusunda çok hassas davranmışlardır.

Yemek insanda bir enerji oluşturmakta ve insan bu enerji ile hayatına devam edebilmektedir. Araba için enerji sağlayan yakıt kötü olduğunda nasıl araba arıza veriyor ise ruh-beden bütönlüğü içinde enerjiye ihtiyaç duyan insanın, enerji kaynağının da temizliği ve kalitesinin çok önemli olduğü düşünölmektedir. Bu temizlik ve kalite "Helalen Tayyiben" kavramı ile tayin edilmiş, Hz Peygamber'in helal, temiz, ölçölü yeme uygulaması ile sınırları net hale gelmiştir.

İnsan fiziksel ve psikolojik olarak ihtiyaçlara sahip bir canlıdır. Temel yaşam güdülerinin yanında manen iyi hissetmek gibi gereksinimlerinin de göz ardı edilemeyecek ihtiyaçlardan olduğü kabul edilmektedir. Bu ihtiyaçlar birbirinden bağımsız değildir. Stres, anksiyete, kaygı, öfke vb. duygusal durumların fizyolojik etkileri olduğü gibi, ruhsal problemlerin de bedensel etkileri olduğü düşünölmektedir.

Ruh ve bedenın, fizyoloji ile psikolojinin birbirini etkilediği kabul edildiğinde, bunlardan birini etkileyen unsurun diğerini de etkilediği düşünölmektedir. Bu durum beslenmenin etkilerinin hem bedende hem ruhta hissedilmesini izah etmektedir. Yiyeceklerden etkilenen hormonların insanın hem fiziksel hem de duygusal durumuna

etki etmesi tıbbi olarak açıklanmaktadır. Fakat gıdaların maneviyata etki edip etmediğine dair araştırmalara rastlanmamaktadır. Beslenme konusunda, Kur'an-ı Kerim ve Hadis-i Şerifler sınırları belirlemiştir. Bu iki asli kaynak ışığında, tasavvuf uleması, insanın yediği ve içtiği şeylerden ruhen ve bedenen etkilendiğini ifade ederek nefisle mücadele, ruhun ve kalbin ihyası, ahlak gibi manevi değerlerin beslenme ile bağlantılı olduğunu beyan etmişlerdir. İslam büyükleri, sünnete uymaktaki hassasiyetleri sebebi ile beslenmede seçici davranmışlar, az yemek, açlık ve oruç uygulamaları ile maneviyat seviyelerini yüksek tutma gayretinde bulunmuşlardır.

Günümüzde bu hassasiyet unutulmaya yüz tutmuş, modern çağın tüketimi cezbeden hazcı yaklaşımı, insanı dört bir yandan kuşatma altına almıştır. Yediğini içtiğini sorgulayan insanların sayısının azaldığı gözlenmektedir. Bu hızlı yaşamın, sorgulamadan tüketimin insanın bedenine ve ruhuna zarar verdiği düşünüldüğünden bu gibi çalışmaların sünnete uygun beslenme ve ruhsal etkileri hakkında tefekkürü teşvik eden pencereler açacağı ümit edilmektedir.

1.1. Araştırmanın Amacı

Nebevi beslenme modeli bağlamında beslenmede seçicilik kişinin ruhi ahengini, manevi iyi oluşunu, anksiyete seviyesini etkiler mi? Yenilen yemeklerin Aşkın ile bağlantıda, hayatı anlamlandırmada etkisi var mı? Beslenme şekli manevi hissiyatı etkiliyor mu? Bu soruların cevaplarını bulmak, “Nebevi Beslenme” modeli bağlamında iki öğün beslenmek ve pazartesi-perşembe oruçlarının maneviyatı yükseltip, anksiyete seviyesinde düşmeye neden olup olmadığını araştırmak bu tezin amacını oluşturmaktadır.

1.2. Araştırmanın Önemi

Çalışmaya değer katan en önemli husus beslenmenin, maneviyat ve anksiyete üzerindeki etkisinin araştırılmasıdır. Alan yazın incelendiğinde ilgili değişkenler arasında yapılan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Beslenme konularında yapılan kısmen benzer araştırmalar; (Çakmak, 2021, Çiftçi, 2021, Adanır, 2016) literatür taraması ile Nebevi beslenme, helal ve haram, tasavvufta açlık konuları üzerinde yapıldığı, (Jacka, 2011, Berthelot, 2021, Erdem, 2018) gibi araştırmalarda beslenme ve oruç uygulamalarının anksiyete ile ilişkisine dair çalışıldığı görülmüştür. Bu araştırma, Nebevi beslenme bağlamında gıdada seçicilik, oruçlar ve süreli açlıklar ile

uygulanacak beslenme programının maneviyata ve anksiyeteye etkisinin olup olmadığının araştırması ile özgün değere sahiptir.

1.3. Araştırmanın Problemi

Araştırmanın problemleri:

“Nebevi Beslenme bağlamında, iki öğün beslenme ve pazartesi-perşembe oruçlarının anksiyete seviyesinde düşürücü etkisi var mıdır?”

“Nebevi beslenme bağlamında günde iki öğün beslenme ve pazartesi-perşembe oruçlarının, maneviyat seviyesinde, manevi başa çıkma, aşkınlık, manevi yaşantı, anlam arayışı, manevi hoşnutluk, bağlantı, tabiata uyum alt boyutlarında yükseltici etkisi var mıdır?”

Sorularından oluşmaktadır.

Alt problemler;

-Bireylerde Maneviyat Ölçeği puanları demografik özelliklere (Cinsiyet, eğitim düzeyi, medeni hal gibi) göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermekte midir?

- Bireylerde Beck Anksiyete puanları demografik özelliklere (Cinsiyet, eğitim düzeyi, medeni hal gibi) göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermekte midir?

1.4. Araştırmanın Denenceleri

Ana Denence

- H1 Nebevi beslenme bağlamında iki öğün beslenme ve pazartesi-perşembe oruçları ile uygulanan program anksiyete üzerinde etkilidir.
- H2 Nebevi beslenme bağlamında iki öğün beslenme ve pazartesi-perşembe oruçları ile uygulanan program maneviyat üzerinde etkilidir.

Alt Denenceler

- H2 Nebevi beslenme bağlamında iki öğün beslenme ve pazartesi-perşembe oruçları ile uygulanan program maneviyat,
 - a- Manevi başa çıkma
 - b- Aşkınlık
 - c- Manevi yaşantı
 - d- Anlam arayışı
 - e- Manevi hoşnutluk
 - f- Bağlantı
 - g- Tabiatla uyum boyutları üzerinde etkilidir.

1.5. Sayılılar

Araştırmaya katılan grubun sorulara içtenlikle cevap verdiği varsayılmaktadır.

Çalışma grubunun verilen programa tam uyduğu varsayılmaktadır.

1.6. Sınırlılıklar

Araştırma 18-64 yaş aralığında kadın ve erkeklerle sınırlıdır.

Katılımcılara herhangi bir maddi unsur içeren motivasyon kaynağı verilmemiştir. Program, beslenme seçiciliği ve sınırlılığını içerdiğinden nefsi bir irade söz konusu olmaktadır.

Katılımcıların sözlü beyanına göre programa uydukları kabul edilmiştir.

1.7. Tanımlar

Beslenme: Beslenme, yaşamı devam ettirmek, büyüme ve gelişme, sağlıklı olmak için besinleri kullanmaktır (Baysal, 2021: 9).

Nebevi Beslenme: Nebevi beslenme kavramı ile Hz. Peygamber'in kavli fiili ve takriri olarak tavsiye niteliğindeki beslenme uygulamaları ele alınmıştır.

Helal ve Tayyip Gıdalar: Helal ve tayyip yiyeceklere, Kur'an'da belirlenen haram sınırlarının dışında kalan, Hz. Peygamber'in yediği veya tavsiye ettiği, insan fitratı ile uyumlu, "La zararê velâ zırar" ilkesi mucibince insana madden ve manen zarar vermeyen besinler demek mümkündür (Kulupur, 2020: 42).

Oruç: Bireyin kendini bir şeyden uzak tutması men etmesi manasındadır. Terim olarak ise; imsak vaktinden güneş batıncaya dek yeme içme ve cinsi münasebetten ibadet kastı ile uzak durmaktır (Yitik, 2007: 414).

Maneviyat: Maneviyat, genel bir bakış ile bireylerin hayatı anlamlandırma ve başa çıkma çabaları, Aşkın varlığa karşı algıları, mutluluk arayışları ve iyi olma gayretlerini kapsayan durumdur (Şirin, 2018b: 1290).

Anksiyete: Anksiyete, bireyin neredeyse her durumda gerçekçi olmayan kaygı ve endişe hissetmesi ve kötü bir şeyler olma düşüncesine kapılması durumu ile karakterize edilmektedir (Plotnik, 2007).

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Beslenme Tanımı

Beslenme, yaşamı devam ettirmek, büyüme ve gelişme, sağlıklı olmak için besinleri kullanmaktır (Baysal, 2021: 9). Yeterli ve dengeli beslenme, büyümek, vücudun gelişmesi, biyolojik sistemin çalışması için gereken besinleri yeterli ve dengeli miktarlarda tüketmektir (Şanlıer ve Kahraman, 2022: 16). Beslenme her canlının temel ihtiyacıdır. İnsanlar beslenmede yaşadığı coğrafyanın etkisinde alışkanlıklara sahiptirler. Dağlık arazide yaşayanlar av etleri ile beslenirken, deniz kenarında yaşayanlar daha çok balık tüketirler. Tarıma elverişli yerlerde çoğunlukla sebze meyveler tercih edilmektedir. Nüfus yoğunluğu, ekonomi ve coğrafya besine ulaşma açısından önemli kriterlerdir (Çakmak, 2021: 36).

2.2. Nebevi Beslenme

Nebevi beslenme ile sünnet üzere beslenme yani Hz. Peygamber'in yeme usulü, besin içerikleri, besin tercihi gibi yemekle alakalı sınırları içeren, kendisinin tatbik ettiği veya tavsiye ettiği uygulamalar kastedilmiştir. Hadis kaynakları ve Tıbb-ı Nebevi kitapları bu konuda kaynak olarak alınmıştır. Elbette her insan gibi Hz. Peygamber'in de beşer olması yönü ile sevdiği gıdaların olması mümkündür. Keza her insan, coğrafyasına, kültürüne göre bazı tatları benimsemesi ve gıdalar içinde alıştığının seçicisi olması pek tabii olağandır. Bu çalışmada "Nebevi Beslenme" terimini kullanırken Hz. Peygamber'in tavsiye ettiği gıdalar, tavsiye ettiği beslenme biçimi ele alınmıştır. "*O hevâdan konuşmaz*" (en-Necm 53/3) ayeti mucibince emir ve tavsiyelerinde hikmet olması düsturundan yola çıkarak, Hz. Peygamber'in beslenme tavsiyelerini, O'nun sünnetini icra etmeye çalışan, O'na tebaiyeti ilke edinmiş tasavvuf âlimlerinin uygulamaları "Nebevi Beslenme" bağlamında incelemeye çalışılmıştır.

Kaynaklara bakıldığında, Hz. Peygamber'in yaşayışı ile ilgili olarak 3 düstur öne çıkmaktadır: Killet-i Taâm, Killet-i Kelâm, Killet-i Menam (Adanır, 2016). Hz. Peygamber, az olmasının yanı sıra helal ve temiz beslenen, yemekte âdaba riayet eden, nezaket sahibi, gece uykusunu ibadet için azaltan, az ve öz fasih ifadeler ile konuşan örnek bir şahsiyettir. O'na tabi olmanın selim bir hayat ve sağlıklı beden talebinde olan inananlar için büyük faydalar sağlayacağı düşünülmektedir.

2.2.1. Peygamber'in Rehberliği ve Örneklđi

Allah, Kur'an- Kerim'i, Hz. Peygamber'e vahyederek, O'nun rehberliğinde insanın istikamet üzere olmasını murat etmiştir. Vahyin doğrudan muhatabı Hz. Peygamber ve O'nun vasıtasıyla doğrudan vahye mülaki olanlardır. Hz. Peygamber'in vefatından sonra insanlar, Kur'an Kerim'e dolaylı olarak muhatap olmuşlardır. Vahiy nazil olduğu dönemde Hz. Peygamber'in varlığı, Kur'an-ı Kerim'i beyan etmesi, bizzat yaşayışı ile örnek olması, dini anlama ve uygulama bakımından çok önem arz etmektedir (Karakaya, 2021: 60). Kur'an-ı Kerim'e bakıldığında; Hz. Peygamber'in tebliğ vazifesinin yanı sıra tebyin (el-Nahl 16/44), hüküm koyucu (el-A'râf 7/157), üsve-i hasene (el-Ahzap 33/21) olması sebebi ile sözü, fiili ve tavrı ile her bakımdan inananların kendine tabi olmasının ehemmiyeti zahir olmaktadır (Ağırkaya, 2021:1045). Hz. Peygamber'in üsve-i hasene olması sadece inanç ve ibadet konularına mahsus değildir. O, Kur'an ahlakına göre yaşarken sağlığı koruma konusunda da insanlara örnek olmuştur. Sağlığı koruma ve yeme içme gibi beslenme düzenini Kur'an'ın rehberliğinde fitrata uygun olarak tatbik etmiştir. Bu fitrî dengeyi ihmal edenlerin birçok sağlık problemleri ile karşılaştıkları görülmektedir (Çiftçi ve Açıkel, 2021: 98).

Yanlış ve doğru arasında sürekli tercih yapmak zorunda olan insan, nefsin gayreti ile hataya düşme ihtimaline sahiptir. Her ne kadar meziyet ve irade sahibi olsa da insanın fitri acziyetlerinin olması, rehberine olan ihtiyacın açık göstergesidir. Kendi kendini çıkmaza sürükleyen insan ancak Aşkın rehberin yol göstericiliği ile doğruya tutunabilmektedir (Polat, 2011; 1044-1045). İnsan, iyi bir kul, kâmil bir mü'min olma düşüncesi ile davranışlarında aşırıya kaçabilir, dengeyi bulmakta zorluk yaşayabilir. Böyle zamanlarda model ve rehber olması bakımından Hz. Peygamber'in fitrî ve dinî prensipler dairesinde denge oluşturan, iyiye sevk eden rolü yadsınamaz bir hakikattir (Ürkmez, 2017: 12). İnsanların ruhen, bedenlen, zihinsel ve duygusal iyi oluşunu destekleyen detaylara sahip olan islam dini, insanları bireysel gelişimde tek başına bırakmamıştır. Kişilerden dini eğitimi, peygamber, sahabe, evliyaullah, din görevlileri vasıtası ile öğrenmesi ve dini davranış bütünlüğüne ulaşması beklenmektedir (Şirin, 2018:16-17). Fıkhi hükümler çerçevesinde haram ve helallik ilkesine uygun beslenmek mubahtır. Beslenme, niteliği, miktarı, fayda veya zarar içeren ciheti ile çok yönlü tercih sebebi olabilmektedir. Bu bağlamda Hz. Peygamber'in helal çerçeveyi en iyi bilen, ölçüde aşırıya kaçmayan, örnek olma vasfından yararlanmak, O'nun

yaşayışını takip etmek, insanı yanlıştan koruması bakımından önemlidir (Karaaslan, 2016: 1).

2.2.2. Helal ve Tayyip Beslenme

İslama göre beslenme, helal ve tayyip kavramına dâhil olan gıdaları kapsayan, haram dairesine girenleri ise dışarıda bırakan bir sistemdir. Sağlığa uygun olmayan her türlü yiyecek ve içecek tasdik edilmemiştir (Can, 2019: 158). Haram maddi manevi hastalığa sebep olur, helaller ise varlık düzeyi ile uyumludur. Haram insanı tok tutabilir fakat bedene ve ruhun maneviyatına zarar verebilmektedir (Kulupur, 2020:42). Yemenin birinci kuralı haramdan uzak durup yenilenin helal ve tayyip olmasıdır. Eğer gıda helal ve tayyip olursa ondan üretilen enerji Allah'ı zikreden bir enerji olmakta ve kişi bu gıdadan zarar değil fayda görmektedir. Haram gıda ise insanın tabii zikrini bozmakta ve hastalıklara sebep olmaktadır. Haram lokma, ağızdan itibaren vücuda girdiği her yerde negatif baskınlığı oluşturmaktadır. Bu negatifin baskınlığından mideyi temizlemek için bağışıklık sistemi bütün imkanlarını kullanmak zorunda kalmaktadır. Yemenin ikinci kuralı ise çok yememektir. Mide, karaciğer ve kalbin imkanları sınırlı olduğundan ihtiyaçtan fazla yemek sistemi yormakla beraber bir sürü problemin sebebi olmaktadır (Salih, 2021: 34-35).

Helal gıdalar, haramların dışında kalan insana zarar vermeyen besinlerdir. Haramlar Kur'an' da dört madde olarak zikredilmiştir; ölmüş hayvan eti, akıtılmış kan, domuz eti, Allah'tan başkasının adına kesilen hayvanın etidir (el-En'âm 6/145). Ayrıca sarhoş edici şeyler de yasaklanmıştır (el-Maide, 5/3,90). Hz.Peygamber ise bu yasaklamaları teyit etmekle beraber insanı tiksindiren pis ve iğrenç olan şeyleri yemeyi nehyetmiştir. Ayrıca (zî nâb) denilen yırtıcı hayvanlar ve (zî mehleb) denilen yırtıcı kuşların etinin yenmeyeceğini bildirmiştir (Müslim, "Sayd", 15-16; Ebû Dâvud, "Et'ime", 32). Bunların yanısıra faiz, gasp, hırsızlık, kumar gibi haram yollarla elde edilen, yetim, vakıf, hazine malı gibi şeylerin izinsiz tüketilmesi de helal görülmemiştir (Komisyon, 2005: 32-37).

Kur'an- Kerim'in hiçbir yerinde "helal" kelimesi tek olarak kullanılmamıştır. İnsan fitratına uygun besin demek olan "Tayyip" temiz ifadesi helal ile birlikte kullanılmış, "Helalen Tayyiben" şeklinde zikredilmiştir. Helal ve tayyip yiyeceklere, Hz. Peygamberin yediği ve hasta olmadığı, insan fitratına uygun, bedende sorun teşkil

etmeyen besinler demek mümkündür. Gıda, helal ve tayyip olduğunda ruhun maneviyatını geliştirmekte ve rüşt sağlamaktadır (Kulupur, 2020: 42).

İslam dini açısından yenilen yemekte her lokma, binanın temelindeki kıymete sahiptir. Temel sağlam olduğunda üzerine dikilen bina sağlam olur, binanın temeli sağlam olmadığına ise bina zayıf olur, ufak sallantıda çöker (El-Mekkî, 2018: 426). İnsan bedeninde yapı taşlarını oluşturan gıdaların helal ve tayyip olması gıdanın kalitesini, sağlamlığını oluşturan kriterlerden olduğu düşünülmektedir. Allah, gıda konusunda açık bir ifade ile sınır koyarak bu konuda tereddüte mahal bırakmamıştır (Özer, 2020b: 62). Temiz gıda hususunda Kur'an'ı Kerim'de Kehf süresinde anlatılan "Ashab-ı Kehf" hadisesinde çok önemli bir ayrıntı vardır. Ashab-ı Kehf uzun uykunun ardından acıkmış olarak uyanırlar ve içlerinden birini şehre yiyecek almak için gönderirler. Bu esnada uzun müddet uyuduklarının farkında değillerdir. Kendileri için tehlikeli ortamın devam ettiğini düşünürler. Bu şartlarda bile şehre gönderecekleri arkadaşlarına "*Bak hangi yiyecek daha temiz mahiyette ise ondan al getir.*" (el-Kehf 18/19) diye tembihte bulunurlar. Ölümün kıyısında, tehlikeli bir ortamda "ne bulursan al gel" demek yerine "en temiz olandan" diye kayıtlama, Müslümanlar için gıdanın madden ve manen temiz olmasının ehemmiyeti açısından açık bir mesajdır. Ayette "Ezka Teâmen" ifadesi daha temiz olan gıda demektir. "Ezkâ" ismi tafdildir. Zekâ; artmak, temizlemek ve temizlenmek, arınmak, paklanmak manalarına gelirken "Ezkâ" daha temiz olmayı daha fazla dürüstlüğü ifade eder. "Ezkâ Teâmen" ise, çok temiz ve iyi olan gıda demektir. Burada ayrıca en iyi gıdaya (maddeten temiz, manen sakıncası olmayan, helal) ulaşmak için uğraşıp gayret göstermeyi içeren emir anlaşılmaktadır (Özer, 2020b: 62). Hz Peygamber, helaller ve haramların arasında şüphelilerin bulunduğunu ve insanların ekserisinin bundan haberdar olmadığını, bu şüpheli şeylere düşenlerin harama düşeceğini bidirmiştir (Buhari, "Büyü" 7, 23; Nesâî, "Büyü" 2). Helal ve Tayyip kavramı, gıdanın içeriğinin şüphe içermemesini temiz olmasını gerektirir. Endüstriyel gıdalarda kullanılan gıda katkı maddeleri, kimyasal içerikler, tarım ürünlerinde kullanılan hormonlar, ilaçlar ve antibiyotikler ayrıca genetiği değiştirilmiş gıdalar, insana zarar verdiği değerlendirildiğinde tayyip kavramının dışında kalmaktadır (Özer, 2020b: 57).

Helal ve temiz gıda tüketmenin amele tesiri olduğunu ifade eden âlimler "*Ey Peygamberler, Temiz olan şeylerden yiyiniz ve iyi ameller işleyiniz. Doğrusu ben, sizin yaptığınız şeyleri tamamen bilirim.*" (el-Mü'minûn 23/51) ayetini delil olarak

görmüşlerdir. Bu konuda Ebu Bekr Muhammed b. Davud Dineveri Dukki, midenin yemeklerin toplanma mekânı olduğunu, yenilen yiyecekler helal olursa bedenın uzuvlarından ve cüzlerinden ancak salih ameller meydana geldiğini ifade etmiştir. Ama aksine helal olup olmadığı kesin olmayan şüpheli şeyler yenirse sırat-ı müstakim konusunda şüpheye düşüleceğini söylemiştir. Keza yenilen haram gıdanın kişi ile Allah'ın emirleri arasında bir perde olacağını ifade etmiştir (Kuşeyri, 2024: 139).

Helal kavramının içinde cüz olan helal kazanma, helal harcama, helal beslenme Müslümanlar için çok önemlidir. Helal gıdanın Müslümanlar için ehemmiyetini ve imtihan vesilesi olduğunu gayet iyi bilen şeytan ve onun dünyadaki hizmetkârları mideyi hedef almış beslenme gayemizi değiştirmemizi sağlamışlardır. Nitekim beslenmenin, helal ve tayyip sınırlar içinde israftan uzak, sınırlı olması, paylaşmayı teşvik etmesi, açın halinden anlamaya sebep olan oruçlar içermesi, mideyi yormayan hafiflikte olması ayet ve hadislerle açıklanmıştır. Bugün ise beslenmenin, insanı egoizm bataklığına sürükleyecek şekilde teşvik edildiği görülmektedir. İnsan, paylaşma zaruretinden zihnini uzaklaştırmış, her şeye sahip olma dürtüsü ile hedonist/hazcı bir bakışla, gıdanın şüpheli olduğuna aldırmanın israf içinde sadece istediğini tüketen bir hale gelmiştir (Özer, 2020b: 58). Çoğunluk önemsemese de bazı insanlar, gıdanın temiz olanını seçme hususunda hassas davranmaktadırlar. Temiz ve helal gıda sadece mideyi doyurmamakta, aynı zamanda kişinin ruh halini etkileyerek şükür hissi ile farkındalık sağlamaktadır. Sadece zevk için alınan gıda ise haz duygusunu besleyerek maddeci ve şükürsüz tüketim duygusuna sebep olmaktadır (Özer., 2020b: 61).

Kuşeyri, maddi ve manevi ihtiyacın giderilmesi için duanın anahtar olduğunu, bu anahtarın dişlerinin ise helal lokma olduğunu söylemiştir. Dua yapanın helal yemesinin elzem olduğunu çünkü Peygamberimiz, Sa'd'a hitaben, "*Helal kazan, duan kabul edilsin.*" (Taberânî, *el-Mu'cemu'l-Evsat*, 6/310) buyurduğunu zikretmiştir (Kuşeyri, 2024: 255). Ebu Hureyre'den rivayet edilen başka bir hadis-i şerifte, Rasulullah, "*Öyle bir devir gelecek ki, insanoğlu, aldığı şeyin helal mi yoksa haram mı olduğuna ehemmiyet vermeyecek. Böyle olanların hiçbir duası kabul olmaz.*" (Buhari, "Büyü", 7, 23; Nesai, "Büyü", 2, 7, 243) buyurmuştur.

Müslümanların bugün en önemli imtihanlarından biri gıdadır. Yediklerimiz, beden ve ruh sağlığımızı bilvesile algıyı, düşünme sistemini, iman derecesini etkilemektedir. Bu hususta ayet-i kerime ve hadis-i şerifler önemli tavsiye ve ikazlar içermektedir (Özer,

2020b: 304). İbn Ma'dikerb rivayetinde Peygamber'in şöyle buyurduğunu nakletmiştir.

Âdemoğlu mideden daha Őerli bir kap doldurmamıŐtır. Belini doğrultacak kadar birkaç lokma kâfidir. Ancak nefsinin galip gelmesi ile illa da midesini dolduracaksa bari onu üçe ayırsın: Üçte birini suya, üçte birini yemeğe, diğer üçte birini havaya, nefese ayırsın. (Tirmizi, "Zühd", 47; İbn Mâce, "Et'ime", 50).

İslam büyükleri helal konusunda yeterince hassas davranmışlardır. İbrahim Ethem, kişinin yiyeceğinin temiz ve helal olmasının her Şeyden önemli olduğunu, kişi gece namazı kılmayıp gündüz oruç tutmasa da yiyeceğine dikkat etmemekle edineceği zararın bu Şekilde meydana gelmeyeceğini söylemiştir (Kuşeyri, 2014: 96). Őah Kirmani ise Harama bakmaktan gözün muhafaza edilmesini, nefsin arzu ve hevasına kapılmadan insanın kendini itidal ile kontrol altında tutmasını, içini mürakabe ile dışını ise sünnete uyarak temiz kılıp, alışkanlığını da helal yemek üzere tertip etmek gerektiğini, böyle yaptığında ferasetin Őaşmadıđını nasihat etmiştir (Kuşeyri, 2014:124).

İslam insana emir veya tavsiyede bulunuyorsa, insan için bireysel veya toplumsal menfaatine olan bir hal ve mutluluk ihtiva etmektedir. Aksi mümkün değildir. Bu emir ve tavsiyelerin faydaları bireysel olduğu zaman bile toplumsal menfaat içermektedir. Çünkü sağlıklı ve mutlu bireyler, üreten, düşünen, sağlıklı ve pozitif toplumun parçalarıdır. Bireyin hastalığı, negatif durumu diğerlerini de etkilemektedir (Özer, 2020b: 304).

2.2.3. Az Yeme

Kur'an-ı Kerim'de "Yiyiniz, içiniz fakat israf etmeyiniz. Allah israf edenleri sevmez." (el-Araf 7/31) buyrulmaktadır. Helal gıdayı da tüketirken israf sınırı konulmuş, aşırı tüketimden kaçınılması, az ile yetinilmesi vurgulanmıştır. Toplumun genelinde haram hassasiyeti belli çerçevede devam etse de fazla yemek ile ilgili aynı hassasiyetin gösterilmediği gözlenmektedir. Bu durum neticesinde toplumumuzda fazla gıda alımı sonucu obezite ve buna bağlı kolesterol, karaciğer yağlanması, insülin direnci, diyabet, hipertansiyon gibi sağlık sorunları ve paralelinde psikolojik sıkıntılar artış göstermektedir (Can, 2019: 158-159). Allah, kullarına verdiği nimetlerde düşüncesizce savurgan davranarak tüketim yapılmasını hoş görmemiş, "Size rızık

olarak verdiğimiz şeylerden temiz ve helal olanlarından yiyin. Bu konuda aşırı da gitmeyin, yoksa üzerinize gazabım iner. Gazabım da kimin üzerine inerse o muhakkak helak olmuş demektir.” (et-Tâhâ 20/81) buyurmuştur.

Tarih boyunca insan, hayatta kalma dürtüsü ile beslenmiştir. Modern çağ insana tarihte olmadığı kadar şeker, ekmek, makarna, hamur işleri, paketli gıdalar, hazır pratik ürünler, glisemik indeksi yüksek yiyecekler sunmaktadır. Bu pratik ve zararlı içeriğe sahip olan ürünleri ara öğün gerekli düşüncesi ile sürekli vücuda dâhil ederek bozulmuş bir insülin sistemi ortaya çıkmaktadır. Hâlbuki insan genetiği, bu kadar şeker ve dolaylı şekere göre programlanmamıştır. İnsan vücudunda kandaki şeker düştüğünde onu el birliği ile yükseltecek bir sürü hormon ve mekanizma olmasına karşı, kan şekerini düşürmek için görevli olan sadece insülin hormonudur. Eğer insan bu kadar sık ve fazla karbonhidrat ağırlıklı beslenmeye programlansa idi kan şekerini düşürmek için sadece insülin hormonu görevlendirilmezdi. Sistem bu kadar zorlandığında, hararet yaptığına dikkate alınmayan araba motorunun yanması gibi genetik formasyonunun tanımadığı beslenme biçimi mekanizmayı aksatıp hastalıkların zeminini oluşturmaktadır (Aktaş, 2021b: 22-23). Günümüz modern tıbbi dahil bütün tıbbi otoriteler, kişinin yakamayacağı kadar kalori/enerji tüketmesinin bütün rahatsızlıklara zemin hazırladığını kabul etmektedir. Kainatta aslolan canlı ve cansız her varlık için minimum enerji yasasıdır. Bu yasa, canlıların her şartta dayanıklı ve güçlü olması için çalışmaktadır (Küçük, 2018: 138).

Modern çağda her şeyin daha fazlasının arzulandığı, iyi kabul edildiği, daha fazla üretilip daha fazla tüketim yapıldığı görülmektedir. Paranın daha fazlası, elbiselerin daha yenisi, evlerin daha büyüğü, arabanın daha üst modeli, ne moda oldu ise onun en son versiyonu insanların birbiri ile yarış ettiği alanlar olmuştur. Leo Babauta *“Sadeleşmek bomboş yaşamak değil, yaşamda alan meydana getirmektir.”* derken, azaldıkça çoğalacağımızı ifade etmiştir. Tıka basa yenilen yemekler bedeni değil, aç olan ruhu doyurmak içindir. Hayatı anlamlı kılıp manevi olgunluk için çaba sarf etmedikçe ruhun açlığının bitmesi mümkün değildir. İnsanlar, bu boşluk hissini doldurmak için her şeyin fazlasına ihtiyaç duymaya başlamaktadır. Aksine sadeleşmek, aslında azalarak çoğalmaktır (Çıtlak, 2018: 88-89). Ruhun açlığını gidermek için manevi yönü kuvvetlendirmek gerekmektedir. Dua, zikir, ibadet, doğada vakit geçirmek, yoga, meditasyon gibi kişi maneviyatını ne ile yüksелеcek ise onlarla meşgul olduğunda, ruhunu doyururken bedeninin açlığını da doyuracaktır.

Köklerinden beslenen gelişen bir ağaç gibi insan da ruhundan beslenip gelişebilir. Aksi takdirde ruh aç olduğu müddetçe bedeni doyurmak imkansız olmaktadır (Çıtlak,2018: 90-91). Ruhun açlığının nasıl tatmin olacağına dair Allah, “*Bilesiniz ki gönüller ancak Allah’ı zikrederek huzura kavuşur.*” (er-Ra’d 13/28) buyurmuştur.

Yemek ve açlığın kalbe etkisine dair, İbrahim Ethem, açlığın kalbi yumuşattığını, Fudayl b. İyaz ise iki huyun kalbi kararttığını bunların çok uyumak ve çok yemek olduğunu ifade etmiştir (Beyhakî, 2017: 171).

İslam büyükleri az yemeye o kadar ehemmiyet vermiştir ki, Ebu Süleyman ed- Darâni bu hususta, akşam yemeğinden bir lokma azaltmanın kendisi için bir gece ibadetten daha sevimli olduğunu söylemiştir (El-Mekkî, 2018: 76). Ağır bir sindirimin rehavet ve tembellik düzeyini arttırarak, ibadete olan iştiyakı ve manevi halaveti engellediği düşünülmektedir. Ahmet b. Hanbel, Zühtü üçe ayırmıştır. Bunlardan birincisine, Avamın zühtüdür, haramı terk etmekle olur demiştir. İkincisi ise Havassın zühtüdür, bu da helalin fazlasını terk etmekle olur. Üçüncüsü ise Ariflerin zühtüdür. Bu da Allah ile insan arasına giren yani kalbi Allah’tan başka şeylerle meşgul edecek her türlü şeyden kendini uzaklaştırarak, masivayı terk etmekle olacağını beyan etmiştir (Kuşeyri, 2024: 211). Zunnun ise bu husus ile ilgili insanın midesi yemekle dolu olduğunda o kişide hikmet olmayacağını söylemiştir. Riyazetle ve tasavvufla ilgilenen âlimler, Hz. Peygamber’in yolundan gitmeye çalışarak ruhun doyumunu bedeninin açlığında ve hafifliğinde aramışlardır. (Kuşeyri, 2024: 98).

2.2.4. Pazartesi, Perşembe Oruçları

Farz ve sünnet oruçlarının yanında pazartesi-perşembe oruçları teşvik edilmiş nafîle oruçlardır. Hz. Peygamber, pazartesi ve perşembe günleri oruç tutma nedeni sorulduğunda cevaben “*İnsanların amelleri Allah’a pazartesi ve perşembe günleri arz olunur; ben de amellerimin arzı esnasında oruçlu olmayı tercih ediyorum.*” (Ebu Davud, “Savm”, 60; İbn Mâce, “Sıyam”, 42) dediği rivayet edilmiştir (Komisyon, 2006: 387).

2.2.5. İki Öğün Beslenme

Kur’an ve sünnet gibi dini referanslar, maddi ve manevi beslenme ihtiyacının ölçüsünü belirlemektedir. İnsan bedeninin ihtiyacı olan beslenme, sabah ve akşam olmak üzere iki öğün olarak tanımlanmış ve bu iki öğün arasında yemek, hastalıklara sebep olacağından bilgeler tarafından hoş görülmemiştir. İnsanın manevi beslenmeye,

semavi enerjiye ulaşmasına uygun vakitler ise, namaz vakitleri olan beş öğündür. Bu maddi ve manevi beslenme vakitlerinde fitrata ve mizaca uygun beslenme gerçekleştiğinde, insanın eksiksiz faydaya ulaşması, mizacının dengeli olması ve maddi–manevi sağlığa kavuşması beklenmektedir (Kürdefşârî, 2020: 34-35). Mekki'nin (2018:75) naklettiğine göre, Sahabe genelde iki öğün yemekte idiler. Bunlardan biri yemek şeklinde, ikincisi ise akşam vakti süt içmek veya hurma yemek şeklinde idi. Sehl b. Abdullah, “Günde bir öğün yemek siddiklerin yemesidir” dediğinde “İki öğün yiyenlere ne dersiniz” diye soruldu. “İki defa yemek, mümin olanların yemesidir” diye cevap verdi. Akabinde bir kişi, “Günde 3 öğün yiyenler için görüşünüz nedir?” dediğinde ise Sehl, “Ailene söyle de sana yemlik yapsınlar” diye cevap vererek fazla yemenin hoş görülmediğine işaret etmiştir (Kuşeyri, 2024: 231).

Yenilen besinin tamamen sindirilmeden mideye başka besin girmesi hastalıkların en temel sebebidir. Midede sindirim henüz bitmeden yenen tek bir lokma bile midedeki sindirim sürecini bozar. Bu tek lokma önceki yemekle karışır ve sindirilemez. Mayalanmaya ve çürümeye sebep olur. Neticede midede gaz ve şişkinlik, yanma, ekşime meydana gelir. Bu mayalanma ve asitlenme neticesinde oluşan zehirli ve asitli kalıntılar ince bağırsağa iner ve orada bulunan faydalı mikropları öldürür. Sinir uçlarını zehirleyerek bağırsaktaki hareketi yavaşlatır. Bu davranış devam ettikçe zehirli ve yağlı atıklar bağırsak duvarına yerleşerek genişletir, cepler oluşmasına sebep olur. Taşlaşmalar meydana gelir. Zararlı maddeler dokulardan geçerek hücrelere ulaşmaya çalışır. Hücreler buna dirense de beslenme aynı şekilde devam ettiğinde hücre duvarına saldırır ve koruyucu mekanizmaları yıpratır. Koruma mekanizma zarar gördüğünde zararlı maddeler hücreye geçerek enerji ve gerekli madde üretimini bozar (Salih, 2012: 17-18). İbn-i Sina hastalıkların sebebini iki madde ile anlatmıştır. Birincisi, kişinin hazmedebileceğinden fazla yemesidir. İkincisi ise ilk yenilen yemek henüz hazmolmadan ikici bir yemek yemektir.” Buna göre kişinin hazmın imkanlarını bilip ona göre yemek yemesi gerekmektedir (Salih, 2022: 37).

Son zamanlarda yemeğin insandaki etkilerinin ne denli önemli olduğu tıp dünyasında yapılan çalışmalardan anlaşılmaktadır (İnsel, 2020: 98-99). Peygamber'in yıllar önce tavsiye ettiği ve uyguladığı beslenme şekline benzeyen bir modeli (İnsel, 2020), “Sindirim Sanatı” kitabında Modern Mayr Metoduna göre açıklamıştır. Bu metoda göre beslenme yanlışları: Çok hızlı, çok fazla, çok sık, çok geç ve çok ağır yemektir. Çok hızlı yendiğinde: Mekanik ve kimyasal etki azalır, sindirim kanalına aşırı

yüklenme ve doyma hissinin kaybolması etkileri görülür. Çok fazla yendiğinde: Sindirim kanalına aşırı yüklenme, yetersiz sindirim, aşırı kilo meydana gelir. Çok sık yendiğinde: Mide tam olarak boşalamaz, yetersiz sindirim meydana gelir, sindirim kanalı kendini tam olarak temizleyemez, Hipoglisemik ataklar meydana gelir. Çok geç ve ağır yendiğinde: Geç saatte vücudun sindirim performansı doğal olarak azaldığından fazla gıda bağırsaklarda çürüme ve fermantasyona sebep olarak bağırsak geçirgenliğine zemin hazırlanır. Dr. Mayr, beslenme sorunlarının önlenmesi için: İyi çiğneyerek yemek yenmesini, İlk doyma hissi oluştuğunda yani tam doymadan yemekten kalkmak gerektiğini, ara öğünün kaldırılması ve en fazla günde üç kere yemek yenmesini, akşamları az yemek gerektiğini ifade etmiştir. Batıda Dr. Mayr'ın beslenme modelini takip edenlerin ve modelin eğitimini alanların, esasında sünnet beslenme modelinden çok farklı bir yol izlemedikleri görülmektedir (İnsel, 2020: 98-99).

Günümüz insanı sık sık yemek yiyen ve bir sonraki öğünü düşünen varlıklara dönüştüğünden açlık tokluk merkezinin duyarlılığı azalmıştır. Sadece hazcı ve hızlı bir yeme biçimi ruhsal açlık ile karıştırılan fizyolojik yalancı açlığa sebep olmaktadır. Hücrelerdeki mitokondriler enerji üretmek için besin ihtiyacı hisseder. Merkezi sinir sistemi, hormonlar aracılığı ile uyarı sistemi geliştirir bu sinyal açlıktır. Ruhsal açlık, duygusal boşluklar vücutta hatalı sinyaller oluşturur ve beden bu durumu fizyolojik açlık gibi algılar. Bu da sistemde aksaklıklar olması demektir. Mesela, krom magnezyum değeri düştüğünde eğer insüline yeteri kadar cevap gelmediyse açlık hissi oluşur. Hücre insüline zayıf yanıt verdiğinde vücut hücreyi doyurmak için daha fazla insülin üretilmesine sebep olacaktır. Bu durumda doyma sinyalinin beyne ulaşmasında da problem oluşur ve açlık, fizyolojik bir doyumsuzluk ile pekişir. Sık yemek, sistemin hatalı işleyişinde döngüsel bir durum oluşturmaktadır. Yedikçe acıkmak, acıktıkça yemek ve sonucunda bozulmuş bir hormon sistemi buna bağlı anksiyete, depresyon, mutsuzluk kaçınılmaz olmaktadır (Şimşek, 2021: 114-115).

2.2.6. Hz. Peygamberin Gıda Seçiminde Tavsiyeleri

Hz. Peygamber, her konuda olduğu gibi beslenmesi ile de ümmetine örnek bir şahsiyettir. İnsanın yaşadığı coğrafyaya ait alıştığı tatları diğerlerine tercih etmesi, beslenme konusunda seçici davranması olağan görülmektedir. Bu çalışmada Nebevi beslenme kapsamında Hz. Peygamber'in kültürel alışkanlığı ve sevdiği besinler değil, tavsiye niteliğindeki beslenme önerileri, yeme biçimi örnek olması ciheti ile

değerlendirilmiştir. Bu bölümde Hz. Peygamber'in yemek ile ilgili tavsiyelerine ve günümüzde açıklanmış hikmetlerine yer verilecektir.

Ümmü Eymen, unu eleyerek Rasulullah için ekmek yapmıştır. Rasulullah ne olduğunu sorduğunda, Ümmü Eymen, kendi diyarında yapılan bir ekmek olduğunu, Rasulullah, için ekmek yapmak istediğini söylemiştir. Rasulullah, *“Eleyerek ayırmış olduğun kepeği una geri katarak tekrar yoğur ve öyle ekmek yap.”* buyurmuştur. (Kütüb-i Sitte Muhtasarı, 17, 6984). Ebu Hazım, Sehl İbn Sa'd'a, Rasulullah hiç kepeksiz undan yapılmış bir ekmeği yemiş midir? diye sorduğunda, Sehl İbn Sa'd, *“Hayır! O, kendisini Allah peygamber olarak gönderdiğinden vefat edinceye kadar asla beyaz ekmek görmemiştir.”* Bunun üzerine *“Elekleriniz var mıydı?”* diye sorduğunda *“Hayır. Rasulullah, kendisine peygamberlik verildiği zamandan vefat edinceye kadar hiç elek görmemiştir.”* diye cevap vermiştir (Buhari, “Et'ime” 22, 10; Tirmizi, “Zühd” 38, 2365). Bu rivayetle asrısaaadette elenmemiş undan ekmek yapmaktan sakınıldığı anlaşılmaktadır. Hz. Ömer zamanında un eleklerinin yasaklanması da bu durumu teyit etmektedir. Asırlar öncesinde nehyedilen beyaz unun zararları bugün açıkça anlaşılmaktadır (Özer, 2020b: 177-178).

Buğdayın yapısı incelendiğinde: Endosperm, rüşeym ve kepek olarak üç bölüm görülmektedir. Buğdayın %80'ı endospermi oluşturan bölümdür. Bu bölüm protein ve karbonhidrat ihtiva eder, lif ve vitaminlerin en az olduğu bölümdür. Modern çağda tüketilen unlu mamullerde bu bölüm kullanılmaktadır. Bu bölümden üretilen ekmeklerin karnı doyurduğu halde insanların gizli açlık çekmesine neden olmasının altında buğdayın rüşeym ve kepek bölümlerinin ayrıştırılması yatmaktadır. Rüşeym, buğdayın çimlenmesini sağlayan tohum olan bölümdür. Vitamin ve mineral bakımından en zengin kısım burasıdır. Bu bölüm demir, önemli mineraller, protein, uzun zincirli çoklu doymuş yağlar, lif, B ve E vitaminleri ihtiva eder. Bu değerli bölüm, unun raf ömrünü kısalttığı için ayrıştırılır. Buğdayın en dışında kepek dediğimiz bölüm vardır ki, koruyucu tabakadır. Demir, çinko, vitamin ve lif açısından zengin bir bölümdür. Buğday tanesinin takriben % 14'ünü bu kısım oluşturmaktadır. B vitamininin çoğu, Proteinin ise % 19 kadarı bu bölümdedir. Kepekli un kan şekerini düzenleyip, doyumluk hissi vermesine rağmen bu bölüm hayvanlara ayrılmaktadır. Endosperm, rüşeym ve kepek ayrılmadan, buğdayın tamamen öğütülmüş, rengi buğdayın kendi rengine benzeyen bu haline tam buğday unu denilmektedir. Hadislerde tavsiye edilen elenmemiş, bütün faydaları içinde kalan bu undur (Özer, 2020b: 179-

180). Modern buğday, fazlaca glütenden zengin ürünler, trans ve doymuş yağlı besinler tüketmek bağırsak duvarında enflamasyona sebep olarak bağırsak geçirgenliğini arttırmakta ve bağırsak içi mikrop çeşitliliğini azaltmaktadır. Bu durum halsizlik, yorgunluk, kırgınlık, iyi hissetmeme, depresyon, artmış anksiyete, hafıza sorunları, ağrı duyarlılığı gibi problemlerde artışa neden olmaktadır (Fresko, 2021: 337).

Hız. Peygamber'in yaşamını örnek almak, temel amaçları olan mutasavvıflar, her türlü aşırılıktan uzaklaşmaya çalışmışlar ve diğer müminlere öncülük etmişlerdir. Bu meyanda Hız. Peygamber'in tavsiyelerini içeren Tıbb-ı Nebevi, sūfiler için önemli kaynak oluşturmuştur. Bu tavsiyeler hakkında, bazıları, eski moda fikirler veya tamamı bilimsel olarak kanıtlanmamış olduğundan doğruluğuna dair şüpheler içerdiğini düşünse de, Hız. Peygamberin ilahi temele dayanan ifadelerinin bilimsel açıklamaları bugün kısmen de olsa izah bulmaktadır (Çiştî, t.y.: 79). Bu konuda bazı örnekler vermek mümkündür. Bir hadiste, Bir sinek dolu bir kaba düşerse; sineği tamamen kaba daldırıp sonra kaptaki gıda tüketilebilir diye anlatılmaktadır. *"Sizden birinizin yemek kabına sinek düşerse, onu iyice batırın. Çünkü onun bir kanadında hastalık, diğer kanadında ise şifa vardır. O, içerisinde hastalık olan kanadıyla korunur."* (Ebu Davud, "Et'ime" 49; Buhari, "Tıbb" 58; İbn Mâce, "Tıb" 31; Nesâî, "Fera" 11) İlk etapta bu garip ve tehlikeli bir uygulama gibi görünse de, tıbbi olarak izahı mümkündür. Sineğin bedeninin bazı bölümlerinde bir takım patojenler taşıdığı bilimsel bir gerçektir. Dr. Samahi, mikrobiyologların sineğin midesinde parazit olarak uzun hücrelilerin yaşadığını ifade etmektedir. Bu mantarsı hücreler, üreme döngülerinin bir bölümü olarak solunum kanalına doğru çıkıntı yaparlar. Sinek, sıvıya tamamen batırıldığında, osmotik basınçla değişiklikler meydana gelir ve bu durum hücrelerin çatlamasına sebep olur. Bu hücrenin içeriğinde ise sineğin taşıdığı patojenlere karşı antikor bulunmaktadır. Mikrobiyoloji 1400 yıl önce söylene Hız. Peygamber'in sözünü izah ve teyit etmektedir (Çiştî, t.y.: 79).

Hız. Peygamber'in Hız. Ali'ye yemekten önce tuz tavsiye etmesi, günümüzde fazla tuzun zararlarına dair tıp çalışmalarına ters görülebilir. Bu konudaki hikmeti anlamak için beden metabolizması bilgisine başvurulduğunda hadisin sırrı ortaya çıkmaktadır. Şöyle ki; tuz, klor ve sodyum olarak iki elementten oluşmaktadır. Uygun sindirimin midede oluşması için hidroklorik asidin üretilmesi gerekmektedir. Bunun için uygun klor kaynağına ihtiyaç vardır. Tuzdaki klor bu ihtiyacı karşılamaktadır. Yemekten

önce alındığında, asit azlığı engellenmiş olur. Ayrıca tuzun zararı klor değil sodyum artması sebebiyledir. Tamamen tuzsuz beslenme, yetersiz hidroklorik asit sebebi ile ortaya çıkan hastalıklara sebep olmaktadır. Bilimsel bilgi sürekli değişime açık olduğundan bir konuda ayet ve hadis ile tavsiye ve emir varsa insanın bilgisinin bunu tekzip etmesi düşünülemez. Emir ve nehiyler insan tabiatına tam olarak uyum sağladığı için, bu önerileri uygulayanlarda faydalarının görülmesi muhakkaktır (Çiştî, t.y.: 80). İlk olarak el-Hâris b. Ebû Üsâme'nin el- Müsned isimli eserinde merfu hadis olarak Hz. Peygamber'in Hz Ali'ye yemekten önce tuz tavsiyesi zikredilse de muhaddisler senedinde üç çok zayıf ravi olmakla mevzû hadis diye nitelendirmişlerdir. Gazzâli, Mekkî, Geylânî gibi alimlerin yemeğe tuz ile başlamayı yemek adabı olarak görmesi halk indinde önemli bir sünnet olarak kabul görülmesine sebep olmuştur (Durmuş, 2018: 379).

Tuz için tamamen sağlığa zararlı demek doğru olmaz. Aksine yararlı yönleri mevcuttur. Yarım tatlı kaşığı tuz günlük ihtiyacımız için yeterlidir. Kan basıncını dengelemek, stresi azaltmak, serotonin ve melatonin düzeylerini korumak, böbreklerdeki asit fazlalığını idrara gönderilmesini sağlamak gibi faydaları mevcuttur. Tuz, vücutta hidroelektrik enerji üretimi için gereklidir. Kan şekerini ve kalp ritmini dengeler, kemik yapısını sağlamlaştırır, kaslardaki kramplara engel olur, besin emilimini destekler. Ayrıca tuz, boğazda balgam toplanmasına ve sinüs tıkanmasına engel olur. Dr. Feridun Batmanghelidj tuz ile ilgi tesbitinde "*Vücut yeterince su ve tuz alırsa tuz, dolaşımdaki kanın artmasına sebep olur, kanın vücudun her tarafına ulaşmasına vesile olur. Dolayısı ile kanser hücrelerini öldüren oksijen harekete geçer ve bağışıklık sistemi güçlenerek hastalıklı dokuları yok eder.*" demiştir. İnsana fayda sağlayacak tuzun katkı maddeleri ve siyanür ihtiva etmemesi, ağır metal içermemesi gerekir. Aksi takdirde akışkanlık sağlaması amacı ile katılan siyanür ve diğer toksik maddeler kanın oksijen kapasitesini azaltarak kansere davetiye çıkarmış olur (Özer, 2019: 222-226). (Stolarz-Skrzypek, 2011), ve arkadaşları 6 yıl boyunca 3700 kişiyi gözlemleyerek yaptıkları araştırma sonucuna göre, üç gruba ayırdıkları katılımcılardan en fazla ölüm oranının en az tuz tüketenlerden olduğu görülmüştür. Keza (Cohen, 2006), ve arkadaşları tarafından Amerika'da yapılan bir araştırmada 14 sene boyunca milyonlarca Amerikalının kalp krizi geçirme ve tuz tüketimi arasındaki ilişki incelenmiş ve çalışmanın neticesinde düşük sodyum alan grupta kalp krizi vakalarının fazla olduğu bulunmuştur. Bu veriler, tuzun tek başına zararlı olmadığını, diğer

parametrelerle birlikte değerlendirilmesi gerektiğini, tuzun kimyasal içerik ve ağartıcı, topaklanma önleyici gibi katkı maddelerin zararı bakımından öncelikle değerlendirilmesi gerektiğini düşünmemize vesile olmaktadır.

Hız. Peygamber'in su ile ilgili tavsiyelerine bakıldığında yavaş yavaş, üç nefeste dinlenerek, mümkünse oturarak içilmesi tavsiye olunmaktadır. İbn-i Abbas şöyle rivayet etmiştir: Rasûlullah buyurdu ki: "*Suyu deve gibi tek solukta içmeyin. İki üç nefeste (dinlene dinlene) için. Başında besmele çekin. Bitirdiğinizde ise hamdedin.*" (Tirmizi, "Eşribe" 13, (1886).

Hız. Enes'ten rivayet edilir ki: "*Rasulullah suyu üç solukta içti.*" Bu hadiste Müslim ve Tirmizi' de şu ilave yer almaktadır: "*Rasulullah, suyu üç solukta içer ve bu şekilde içmenin hem daha doyurucu hem de hastalıklara karşı daha koruyucu olduğunu, daha afiyetli olduğunu söylerdi.*" (Buhari, "Eşribe" 26; Müslim, "Eşribe" 121, (2028); Tirmizi, "Eşribe" 13, (1885); Ebu Davud "Eşribe" 19, (3227).

Ebu Katade'den rivayette : "*Rasûlullah şöyle buyurdu: "Sizden biriniz su içerken kaba nefes etmesin."* (Buhari, "Eşribe" 25, "Vudü" 18, 19; Müslim, "Taharet" 64, (267) ; "Eşribe" 121, (267); Tirmizi, "Eşribe" 16, (1890). Başka bir rivayette: Hız. Enes "*Rasûlullah ayakta içmeyi yasakladı. " dediğinde "Peki ya ayakta yemek?" diye soruldu. "Bu daha şiddetli yasaktır!" diye cevap verdi. (Müslim, "Eşribe" 113, (2024); Tirmizi, "Eşribe" 11, (1880), Ebu Davud, "Eşribe" 13, (3717). Zemzemin hürmeten ayakta içildiği bilinse de, herhangi bir sıvı ayakta içildiği zaman, içilen madde direkt onikiparmak bağırsağına geçmektedir. Oturarak içildiğinde ise evvela midede durmakta, daha sonra onikiparmak bağırsağına gitmektedir. Bu durumda mide asidi sıvının içindeki mikropların ölmesine sebep olur ki, bu sağlık açısından, hastalıkları önlemesi ciheti ile önem arz etmektedir. Ayrıca su, yavaş içildiğinde hangi bölgede ihtiyaç var ise orda emilmesi mümkün olmaktadır (Özer, 2020b: 304-305).*

Hız. Peygamber'in (hurmayı tavsiye eden beyanları bulunmaktadır. "*Kim sabahları yedi adet acve hurması yerse, o gün ona ne zehir ne de sihir zarar veremez.*" (Buhârî, "Et'ime" 43), hurma ile karpuzu bazen de hıyarı birlikte yediği ve birinin hararetinin diğerinin soğukluğu ile dengelendiğini beyan ettiği rivayetler arasındadır (Ebu Davud, "Sünen" 495). Bu bilgi, gıdaların mizacı olduğunu sıcak ve soğuk, kuru ve yaş gıdaları dengelemek gerektiğini söyleyen kadim tıp bilgileri ile bağdaşmaktadır. Hız. Peygamber'in çörek otu için "*Ölüm dışında hiçbir hastalık yoktur ki çörek otunda*

onun için şifa olmasın.” (Buhârî, “Tıbb” 7; Müslim, “Selam” 89, (2215); Tirmizî, “Tıbb” 5, (2042), 22, (2071)) buyurmuştur. Yüzden fazla sağlıklı içeriğe sahip olan çörek otunun kür olarak uygulamalarında ağız kokusuna, cilt bozukluklarına, saç problemlerine, baş ağrısı ve baş dönmesine, sara, sedef, vitiligo, mantar sorunları, halsizlik, hormon dengesizliği, kolesterol, kadın hastalıkları, kısırlık, prostat, diyabet, böbrek, dalak, safra sağlığına faydalı etkileri olmaktadır (Salih, 2012: 89-91). Şifası ayet ile sabit olan “Onların karınlarından renkleri çeşitli bir şerbet çıkar ki, onda insanlar için şifa vardır.” (en-Nahl, 16/ 69) bal kakkında Rasulüallah, “İki şifa kaynağını elden bırakmayın: Bal ve Kur’an-ı Kerim” (İbn Mâce, “Tıp”, 7) buyurmuştur. Bu aktarılanlar tavsiye niteliği taşıdığı için hikmeti şamil olması bakımından değerlendirilmesinin insana faydalı olacağı düşünülmektedir. Zira Rasulüallah’ın beşeri yönü yanında hevedan konuşmayan (en-Necm, 53/3) hikmeti haiz beyanlarının tavsiye ve emir şeklinde ümmetine rucu ettiği değerlendirilmektedir. Ayrıca Rasulüallahın kendi yaşadığı dönemin şartlarına göre yemek öncesi ve sonrası elleri temizlemeyi (Ebû Davud, “Et’ime” 12, (3761); Tirmizî, “Et’ime” 39, (1847), yemekten sonra diş temizliğini önermesi (o günün şartında misvak ile) (Buhârî, “Savm”,27; İbni Mâce, “Taharet” 7), yemekte kendi tarafından yemeyi tavsiye etmesi (Tirmizî, “Et’ime” 12, (1806); Ebu Dâvud, “Et’ime” 18, (3772), soğan ve sarımsak gibi kokan besinler yendiğinde topluma karışmayı doğru bulmayı (Buhârî, “Ezan”, 160, “Et’ime” 49; Müslim, “Mesâcid” 70; Ebu Dâvud, “Et’ime” 40; Tirmizî, “Et’ime”13) gibi yemek adabına riayetteki hassasiyeti, O’nun ne kadar nazik, kibar, asil, görgülü, zarif bir kişilik sahibi olduğunun kanıtı mesabesindedir.

2.3. Açlık ve Oruç

Oruç ve açlığın periyodik bir beslenme şekli olduğu düşünüldüğünde tarih boyunca insanların başka seçenekleri olmasına rağmen düzenli açlık içeren beslenme şeklini tercih ettiği görülmektedir. İnsanlar, dinî vecibe olarak, manevi yükselme kastıyla, tedaviye araç olması düşüncesi ile veya siyasi nedenlerle oruç veya açlık uygulamışlardır (Mercola, 2019: 42). Yeme ve içme süresini sınırlandırma, belli yiyecekleri yememe, cinsi münasebetten uzak durma, perhiz yapma, sukût etme, ağız ve kulağı yalan ve kötü sözden men etme gibi farklı oruç ve açlık uygulamaları tövbe, kefaret, matem, sihir, züht veya dini ritüel niyeti ile insanlık tarihi boyunca uygulanagelmıştır (Yitik, 2007: 414). Oruç tutmanın güzel olan tarafı, beden ve ruhun dinlenmesi, hafiflemesi, zihnin odaklanabilmesinin açlıkla mümkün olmasıdır.

Orucun ilk günlerinde enerji düşer gibi olsa da sonradan enerji yükselmekte sair zamanlardan daha fazla rahat hareket kabiliyeti olmaktadır. Buna ilaveten meditasyon yapmış gibi stres ve gerginlik boşalması, kendini hafif hissetme orucun olumlu yönlerinden sayılabilmektedir (Sopti, 2010: 162).

2.4.Orucun Tanımı

Oruç, Farsça (rûze) kelimesinden Türkçeleşmiştir. Arapçada (savm ve sıyam) olarak kullanılır. Savm Arapçada “bir şeyden kendini uzak tutmak, engellemek, uzak durmak” manalarına gelmektedir (Yitik, 2007: 414). Fıkhi terim olarak oruç, imsak vaktinde başlayan iftar vaktine kadar süren, bir gaye uğruna yemeden, içmeden ve cinsi münasebetten kişinin kendini men etme durumudur (Komisyon, 2006: 381).

2.5. Orucun Dini Tarihi

İnsanlık tarihi kadar eski olan oruç ibadetine, insanın evveli Hz Âdem’e kadar bütün Peygamberlerin muhatap olduğu anlaşılmaktadır. Kaynağı İlahi olsun veya olmasın hemen hemen bütün din ve kültürlerde oruç fiili görülmektedir. Uygulama yönünden farklılık arz etseler de genel olarak bağışlanma, tövbe, yaratana yaklaşma, kulluk gereği gibi manevi düşüncelerle oruç ritüelinin gerçekleştirildiği görülmektedir. İslamiyet ile bütün ibadet formları mükemmel hale getirilerek tahrif edilmiş dinlerdeki uygulamalar tashih edilmiştir (Cengiz, Akkaya, 2021: 109-110). İslam dininden evvel oruç uygulamaları ile ilgili rivayetler bulunmaktadır. Hz Nuh’un bütün seneyi oruçla geçirmesi, Hz. Davud’un gün aşırı oruç tuttuğu, Hz. Musa’nın kırk gün oruç tuttuğu ve Hz İsa’nın ona tabi olarak kırk gün oruç tuttuğu bilgilerine rastlanmaktadır. Bununla beraber cahiliye dönemi Kureyşlilerin de Aşure gününde, Recep ayında, Mudar ayında ayrıca günahlarına kefaret olması için ve kıtlık sonrası şükür niyeti ile oruç tuttıkları bilgisine rastlanmaktadır (Cilacı, 1980: 27-28).

2.5.1. Yahudilikte Oruç

Yahudilikte en önemli oruç “Yom Kippur” denilen kefaret orucudur. Bu Tevrat’ta geçen ve günümüzde tutulmaya devam edilen tek oruçtur. Yom Kippur orucu güneş batması ile başlayıp diğer günün güneş batmasına kadar sürmektedir. Bu oruç sebebi ile geçmişteki günahlara kefaret olduğu düşünülür, kötü günler hatırlanır ve ağıtlar yakılır toplam altı gün sürmektedir (Adam, 2021: 107). 25 saati aşan bu süre zarfında yeme içme, cinsi münasebet, her türlü temizlik yapmak, yıkanmak, ayakkabı bile olsa deriden yapılmış bir şey giyme ve yağlanma haram kabul edilmektedir (Yitik, 2007:

414). Ayrıca mabedin iki defa yıkılma anısına tutulan Teşa Beav denilen oruç vardır. Bu oruçta da Yom Kippur orucunun kurallarına uyulur. Oruç süresinde yemek, içmek ve cinsi münasebetten uzak durulur. Yahudilikte bu iki orucun dışındaki oruçlar sabahın ilk ışıklarından güneş batımına kadardır (Adam, 2021: 107). Yahudilikte Kudüs'ün kuşatılması adına (Tevet Orucu), Kudüs kalelerinin düşmesi anısına (Tamuz Orucu), Bed Ahikdaş Mâbedinin yıkılışı anısına (Av Orucu), Bâbil esaretinden sonra Kudüs'te kalan halkın başında olan başkan Gedalya'nın öldürülmesi anısına (Tişri Orucu) tutulabilir. Yahudilikte tutulması mecburi olan tek oruç, Kefaret Orucudur (Cilacı, 1980: 18-19). Bazı önemli kişilerin hatırası adına matem olmamak kaydıyla, hahamlar tarafından emredilen protestolarda ve yağmur yağmadığında kıtlık kalkması amacı ile, hamursuz bayramından sonra pazartesi ve perşembe günü oruçları, evlilik gününde damadın oruç tutması gibi oruç uygulamaları görülmektedir (Cilacı, 1980: 19-20).

2.5.2. Hristiyanlıkta Oruç

Hristiyanlıkta belli başlı esaslar olmaksızın farklı sebeplerle aç kalmak oruç gibi kabul edilmiştir. Hristiyan mezheplerinin çoğunda tövbe etmek kastıyla, ruhu ve bedeni arındırma düşüncesiyle, duayı güçlendirme ve Tanrı'ya yaklaşmak, Tanrı ile arasındaki engelleri kaldırmak niyeti ile oruç uygulamaları yapılmaktadır (Mercola, 2019: 44). Sosyal ve ictimai şartlardaki değişiklik sebebiyle fazlaca değişime uğramış olduğundan fazla dini hüküm içermeyen Hristiyanlık tarihine bakıldığında Hz. İsa'nın kırk günlük oruç tuttuğu görülmektedir. Bu oruç ile ilgili İncil'de şöyle bahsedilmektedir: “*Ve oruç tuttuğunuzda ikiyüzlüler gibi surat asmayın; çünkü onlar oruçlu olduğunu insanlar görsün diye yüzlerini asarlar. Doğrusu size derim ki onlar karşılığını aldılar. Lakin oruç tuttuğunda başına yağ sür ve yüzünü yıka, insanlara değil gizlide olana oruçlu görünesin.*” (Matta, 4: 16-18). M.4. yüzyıla kadarki dönemde bazı Hristiyanların bu kırk günlük orucu tuttuklarına kaynaklarda yer verildiği görülmektedir. Hz. İsa'nın kırk günlük orucu ile ilgili İncil'de şöyle bir rivayet vardır: “*O zaman İsa İblis tarafından sınanmak üzere, Ruh tarafından çöle sevk edildi ve kırk gün kırk gece oruç tuttuktan sonra acıktı*” (Matta, 4: 1-3). Hristiyanlıkta tövbelerin kabul edildiği gün olmaları bakımından çarşamba, cuma, cumartesi günü oruç tutulduğu da görülmektedir (Cilacı, 1980: 23-26). Hristiyanlıkta oruçlar, bazı gıdalardan ve öğünlerden uzaklaşmak şeklinde kısmi oruç, su müstesna bütün yiyecek ve içeceklerden kendini menederek tutulan su orucu, her türlü yiyecek ve içecekten

uzaklaşarak uygulanan kuru oruç yani mutlak oruç ve kırk günlük oruç şeklinde uygulanmaktadır (Mercola, 2019: 44).

2.5.3. İslam'da Oruç

Oruç, hicretten bir buçuk sene sonra, Şâban ayının onunda farz kılınmıştır. “*Ey iman edenler! Sizden öncekilere olduğu gibi, size de oruç tutma yükümlülüğü getirilmiştir*” (el- Bakara 2/183). Bu ayette sizden öncekiler ifadesi orucun sadece Yahudi ve Hristiyanlara farz olmadığını, Hz. Âdem’e kadar uzandığının işaretidir (Özer, 2020a: 22). Oruç, nefsin isteklerini dizginlemek olduğundan iradî bir eğitimidir. Açlık ve susuzluğa dayanma cihetiyle sabrı geliştirmektedir. Aç olanları anlama imkanı vererek empati yeteneğine katkıda bulunur. Arzu ve istekleri tatmin için yapılan aşırılıkların engellenmesi ile toplumsal hayatta taşkınlıkların ve azgınlıkların önüne geçmek, oruç sebebi ile daha mümkün olmaktadır. Bedene ve ruha birçok faydası olan oruç, dini bir vecibe duygusu ile Allah’a yaklaşmak için tutulduğunda manevi gelişime katkıda bulunmaktadır (Komisyon, 2006: 381-382). Hak ve adaleti tesis etmek için var olan insan, ibadetlerle bu gayesini gerçekleştirebilmekte, iradesini eğitebilmektedir. Oruç nefsin terbiyesine, aşırılıktan uzaklaşmaya sebep olarak iradeyi eğitmektedir. İbadetle eğitilmemiş irade, evvela arzu ve isteklerin, hevanın, şeytanın sonra da diğer insanların esiri olmaktadır. İradî terbiyenin kişiyi hürriyete kavuşturması ümit edilmektedir (Görmez, 2016: 85).

İslam dininde oruçlar farz, vâcip ve nâfile olmak üzere üçe taksim edilmektedir. Bu taksim Hanefilerin farz-vâcip ayrımı neticesidir. Diğer mezheplerde farz ve vâcip tek kategoride vâcip tanımı içinde ele alınır. Farz oruç, Ramazan orucunun edâ ve kazâsı, kefâret oruçlarıdır. Vâcip olan oruç, nezredilen yani adak orucu, nezredilen itikâf orucu, Hanefilere göre bozulan nâfilenin kazası için tutulan oruçlardır. Mâlikîlere göre nâfilenin kazası farzdır. Şafî ve Mâlikî’den diğer bir görüşe göre nâfileyi kaza gerekmez. Nâfile oruç, farz ve vacip olan oruçların dışında tutulan oruçlardır (Komisyon, 2006: 384-385).

Farz ve vacibin dışında oruç tutmanın mendup olduğu günler vardır. 1-Şevval Orucu hakkında Hz. Peygamber “*Ramazan ayını oruç ile geçirip buna Şevval’den altı gün ilave eden senenin tamamını oruçlu geçirmiş gibidir*” (Müslim, “Sıyâm”, 204) buyurmuştur. Bazı alimler, bu hadise ilaveten “*Kim iyi bir amel işlerse, kendisine bunun on misli ecir vardır*” (el-En’âm 6/160) âyeti ile Ramazan orucuna Şevval

orucunu ilave ederek senenin tamamına denk gelen sevap olacağını söylemişlerdir. 2-Aşure Orucu, Muharrem ayının onuncu günü orucudur. Cahiliye devrinde dahi bu orucun tutulduğu Ramazan orucu farz kılınana kadar Hz Peygamber'in tutmayı emrettiği rivayet edilmiştir (Müslim, "Sıyâm", 116). Ramazan orucu farz kılınca aşure orucu tavsiye edilen mendup oruçlar arasına dahil edilmiştir. Önemli bir husus; aşure günü tek olarak oruç tutmak doğru kabul edilmemiş bir öncesi veya bir sonrası ile tutmak tavsiye edilmiştir. 3-Her Ay Üç Gün Oruç, Hz Peygamber'in her ayın "eyyam-ı b'id" denilen 13.-14.-15. günlerinde oruç tutmayı teşvik ettiği (Müslim,"Sıyâm", 181-182) rivayet edilmiştir. 4-Pazartesi ve Perşembe Orucu, Hz. Peygamber, her pazartesi-perşembe oruç tutma sebebini soranlara amellerin bu günlerde Allah Teala'ya arz olduğunu, kendi amellerininin oruçlu iken arzolanmasını istediğini belirtmiştir (Ebu Davud, "Savm", 60; İbn Mace, "Sıyam", 42). 5-Zilhicce Orucu, Hz. Peygamber, "*Arefe günü tutulan orucun, önceki ve sonraki birer yıllık günahı örteceği Allah'tan umulur*" (Müslim, "Sıyam", 196-197) buyurmuştur. Hz Peygamber'in ilk 9 gün orucu devam ettirdiği rivayet edildiğinden Zilhicce orucu mendup kabul edilmiştir. 6-Haram Aylarda Oruç, haram ay olarak kabul edilen aylarda (Zilkade, Zilhicce, Muharrem ve Recep) perşembe, cuma, cumartesi oruç tutmak müstehap görülmüştür. 7-Şaban Orucu, Hz. Peygamber'in en çok orucu Şâban ayında tuttuğu rivayet edilmiştir. 8-Dâvud Orucu, Hz Peygamber, "*En faziletli oruç Dâvud'un orucudur. O, bir gün oruç tutar birgün tutmazdı*" buyurmuştur (Müslim, "Sıyam", 187-192). Bu günlerde oruç tutmanın sevabı olduğu umulur. Kişi haram ve mekruh olmayan diğer günlerde kendi arzusu ile oruç tutabilir. Ramazan bayramının sadece birinci gününde, kurban bayramının dört gününde oruç tutmak haram, bir görüşe göre tahrimen mekruhtur. Sadece aşure günü oruç yahudilere benzemek adına mekruhtur. Bazı alimlere göre tek olarak cuma, cumartesi günü, nevruz ve mihrican günlerinde oruç tenzihen mekruh görülmüştür. Fakat mutad orucun bu günlere denk gelmesi bu kerâheti ortadan kaldırmaktadır (Komisyon, 2006: 386-389).

2.5.4. Budizm'de Oruç

M.Ö. 500 civarında Buda'nın temel öğretileri ile ortaya çıkan Budizm Asya'nın en büyük dinidir. Daha sonraları (Siddhartha Gautama) diye anılan Buda, altı yıl bedensel ihtiyaçları redderek yaşamış, her ne kadar manevi ilerleme katetse de nihai kurtuluşa ermek için fiziksel güce ihtiyaç duyulduğunu fark etmiştir. Önceleri gündüz bir parça pirinç lapası yiyerek akşam meditasyon uygulamıştır. Sonraları öğleden sonra yemek

yememek gibi ağır olmayan uygulamaları teşvik etmiştir. Sıradan Budistler, Uposatha denilen ayın günlerinde öğleden sonra yemek yemezler. Tibet geleneğinde sabah yemek yenip o gün veya ertesi gün dâhil bir şey yememek ve konuşmamak gibi bir oruç uygulaması vardır. Budistler, genelde et gibi bazı besin gruplarını çıkararak zihin ve ruhun saflaşması, alt âlemlerle reenkarnasyondan kaçmak için oruç tutmaktadırlar (Mercola, 2019: 45-46).

2.5.5. Hinduizm’de Oruç

Hinduizm’de kast sistemi içinde en çok oruç, din adamları sınıfı Brahmanlar tarafından tutulur. Brahmanlar, her ayın 1 ve 15. günlerinde, bazıları ise 10, 11 ve 12. günlerini ilave ederek oruç tutar. 10. günde ve 12. gün bir defa yemek yerler, 11. gün hiçbir şey yemezler. Yine Brahminlerin tuttuğu, (15 Şubat-15 Mart) arasında Maga ayının 13. sabah vaktinde başlayıp 14. Günün kuşluk vaktine kadar süren bir oruç vardır. Yine başta Brahmanlar ve Vişnu bağlıları, (15 Ağustos-15 Eylül) tarihlerinde Sravana ayının 8. gününü, Tanrı Vişnu’nun Krişna olarak tezahürü anısına perhiz şeklinde geçirilmektedir. Brahmanlar oruç tutmadığı günlerde iki defa yemek yiyebilirler. Bu öğünlerin biri öğleden sonra diğeri yatmadan önce olacak şekilde ayarlanır. Brahmanlar ve diğer kast mensupları en az 15 gün bir dileklerinin gerçekleşmesi için ara vermeden adak orucu tutarlar. Hindu oruçlarının diğer oruçlara göre farklı uygulamaları vardır. Oruçlu oldukları günlerde pirinç tüketmenin, erkeklerin vücutlarını yağlamalarının, kadınların koku sürmelerinin ayrıca şivaratriye uyumalarının yasak olması temel farklılık olarak görülmektedir (Yitik, 2007: 415-416).

2.5.6. Jainizm’de Oruç

Bütün dini uygulamalar bakıldığında en coşkulu oruç uygulaması Jainlerde görülmektedir. Jainler, şiddeti önlemek, tövbe etmek, beden ve zihni arındırmak, arzu ve ihtirasları azaltmak kastı ile manevi bir uygulama olarak oruç tutma sebebi ile karmayı çözmeyi hedeflemektedirler. Jainizm’de su dâhil her türlü yiyecekte uzak durmak, az yemek, sevilen yiyecekte vaz geçmek, yiyecek çeşidini kısıtlamak gibi oruç türleri uygulanmaktadır. Birkaç ay yemek yenilmeyen hatta ötanaziye benzeyen ölümüne oruç tutulduğu da vakidir (Mercola, 2019: 46). Hintli oldukları halde diğer uygulamalara göre jainler çok daha katı oruç uygulamaları ve şartlarına yer vermiştir (Cilacı, 1980: 12).

2.5.7. Taoizm’de Oruç

Taoizm MÖ. 6. Yüzyılda yaşadığı iddia edilen Lao Tzu isimli kişiye dayandırılmaktadır. Taoizm’de maneviyata çok ehemmiyet verilir. Maneviyatı geliştirmek için vücudu geliştirmek konusunda çok çaba sarf ederler. Taoizm’ de var olan her şeyin qi (chi) denen maddeden oluştuğuna inanılır. Bu maddeyi arttırmak, dengeleyip düzenlemek için nefes egzersizler, oruç ve beslenme kuralları uygulanır. İlk aşamada sebze, ot ve minarellerle desteklenen perhiz uygulanır. Sonra ikinci aşamada yiyeceklerin miktarı azaltılır. Son aşamada yiyecek ve su tüketilmeden nefes uygulamaları ile kozmik gi’nin bedene alınma çalışmaları yapılır. Bu uygulamalar ile hastalıkların tedavi olduğu kas ve kemiklerin güçlendiği, gençleştiği, saç ve dişlerin yenilediği bedensel faydaların akabinde ilerledikçe ve protokolü katılaştırdıkça spiritüel farklı deneyimler olduğuna inanılır. Diğer insanların göremediklerini görme, işitemediklerini işitme, uçma, hava farklılıklarına karşı dayanıklı olma gibi olağan üstü haller tecrübe edildiği iddia edilmektedir (Mercola, 2019: 47-48).

2.6. İslamiyet’te Hikmet Açısından Oruca Bakış

İslam uleması içinde “İbadetler emir sonucu gerçekleştirilir, emir olduğunda hikmet aramak gereksizdir. Bu sebeple de hikmet veya amaç aramaya lüzum yoktur” diye düşünenler olsa da, çoğunluk, insanların bilip anlaması gerekmesede her emrin mutlaka sebep ve hikmete mebni olduğu görüşündedir. İnsanlara düşen ise o sebepleri aramak, hikmetleri anlamaya çalışmak, maslahatları fark etme gayreti göstermektir. Bu arayış her kişide farklı bir boyutta açılım gösterebilir. Her insanın manevi gelişimi, idrak seviyesi aynı değildir. Bazı insanların idrak seviyesi ibadetlere sadece imtihan gözüyle bakmakta iken başka birinin seviyesi nefis terbiyesi ve manevi yükselme düşüncesinde olabilmektedir. Başka bir seviyede insan, sırf ibadet olması düşüncesi ile manevi hazza ulaşabilir, Allah’ın emirlerini, O’na yaklaşma, üstün haz, gönül huzuru, mutluluk vesilesi olarak telakki edebilmektedir. Hz. Peygamber’in “ *Benim mutluluğum namazdadır.*” (Nesai, “İşaretü’n-nisa”, 1) sözü namaza yüklediği manayı ifade etmektedir (Komisyon, 2006: 218). Hz. Peygamber’in şu ifadeleri orucun sadece yeme içmeyi terk etmek olmadığı, birçok hikmetler barındırdığını tasdik etmektedir. “*Kim kötü sözü ve davranışı terk etmez ise Allah’ın onun yiyip içmeyi terk etmesine ihtiyacı yoktur* (Buhârî, “Savm”, 8, “Edep”, 51; Tirmizî, “Savm”, 16). “*Oruç bir kalkandır; sakın, oruçlu iken kem söz söylemeyin. Birisi size sataşacak veya dalaşacak olursa, ‘ben oruçluyum’ deyin*” (Buhârî, “Savm”, 9; Müslim, “Sıyâm”, 30). “*Öyle oruç*

tutan kimseler var ki bunların kârları sadece açlık ve susuzluk çekmektir (İbn Mâce, “ Sıyam”, 21). Bu Hadislerden, Allah’ın rızasını düşünmeden tutulan orucun sadece perhiz olacağını anlaşılmaktadır. Yaradılışından dolayı insan, pek çok şeye aşırılık ile iştiha taşır. İnsan, nefsin arzularına düşkünlük içindedir. Oruç bu arzuları dizginleme konusunda insanı eğiten bir mektep gibidir (DİB, 2008: 276). İbrahim Havvas, açlık ve oruç sebebi ile midenin boş olmasının ibadet bilinci ile kalbin aydınlanmasına sebep olacağını ifade ederek, beş şeyin; Kur’an okurken manasını düşünmek, mideyi boş tutmak, geceleri ibadetle geçirmek, seher vakitlerinde iltica etmek, salihlerin sohbetlerine devam etmenin kalbin ihyasına sebep olacağını vurgulamıştır (Kuşeyri, 2014: 128).

2.7.Tasavvufta Açlık ve Oruç

Hz. Peygamber’in hayatından örnekler ve Kur’an’ı Kerim’deki yönlendirmeler, müminlerin ruhi ve manevi yönden kendini geliştirme istekleri, insanın iç dünyasında huzur hissetmesi, dini daha iyi anlama ve yaşama konusundaki talepleri tasavvuf adı altında bir zenginlik oluşturmuştur. Kur’an’ı Kerim’de geçmeyen bu tasavvuf kelimesi, hicri ilk iki yüzyılda zühd, rikak, rekâik, takva, ibadet gibi kelimelerle ifade ediliyordu. İç dünyasında derinleşen, manen zenginleşen kimselere zâhid ve âbid deniliyordu. Hicri 3. yüzyıldan sonra tasavvuf, sûfi, sûfiyye gibi kavramlar kullanılmaya başlandı. Kalp temizliği, ruhî olgunluk ve güzel ahlakı, manevi terbiyeyi önemseyen mutasavvıflar, dünyadan çok ahiret, maddi değerden çok manevi değerlere ehemmiyet vererek daha fazla ibadetle meşgul olmuşlar, nefislerini disiplinde tutmaya çalışmışlardır (Komisyon, 2006: 48). Tasavvufa göre hakikatte insan-ı kamil Hz. Peygamberdir. İnsan ise O’nun ahlakı ile ahlaklanmak için O’nun yolundan gitmekte ve sünnetine tabi olmaktadır. Mutasavvıflar insan-ı kamil olma yolunda Kur’an ve sünnete tabi olmayı önceleyerek, nefis terbiyesi ile meşgul olmuşlardır (Akar, 2021: 1191). Mutasavvıflar hâl insanıdır. Ahirette mutlu olmak için haramlardan uzak durmayı, takva üzere yaşayıp nefsin heva ve heveslerini dizginlemek üzere gayret etmeyi benimsemişlerdir. Bunun için bütün varlıkları ile Allah’a yönelerek dünya lezzetlerine olan rağbeti terk etmişler ve nefisle mücadele etmişlerdir (Gazâlî, 2020: 63). Nefisle mücadele adına dünya lezzetlerinden uzak durmuşlar, oruç, açlık, değersiz şeyler yemek ve giymek gibi uygulamaları hayatlarına yerleştirmişlerdir. Sufiler orucu, kişiyi aklen, kalben, ruhen, bedenen her yönde disiplin sınırları içerisinde tutan yönü ile değerlendirmişler, nefis terbiyesi için ehemmiyetle uygulamışlardır. Oruç

vesileleri ile Allah'ın emrini yerine getirmeyi, kulluk vazifesini eda etmenin yanı sıra nefis tezkiyesi için açlık ve mahrumiyetlerini arttırarak Allah ve Rasulünün ahlakı ile ahlaklanmayı talep etmişlerdir (Cengiz, Akkaya, 2021: 110). Esasen Mutasavvıflar, açlık ile ahlaklanmayı bu vesile ile de marifet sahibi olmayı murat etmişlerdir. Onlara göre, açlık ile nefsin arzularının tersine hareket edildiğinde, az yiyerek, az uyuyarak, az konuşarak ve boş işler ile meşgul olmayarak nefis zayıflatıldığında ilahi olanın ahlakı ile ahlaklanmak mümkün olmaktadır (Adanır, 2016: 114).

Mutasavvıflar, farz ve nafil oruçları nefsi terbiye için yapılan açlıktan ayrı tutmuşlardır. Az ile yetinmeden zengin iftar yemekleri ile tutulan oruca insan vücudu çok çabuk adapte olmaktadır. Zahirde kişi ahiretine katkıda bulunacak bir amel işleyerek oruç tutuyor görünse de, iftarda tıka basa yediği yemek onu dünya hırslarına yöneltmeye devam edecektir. Beşeri tabiatı güçlenerek ibadetlerinde gevşek ve tembel mizaca sahip olacak, nefsi onda görülmemiş bir hâkimiyet kuracaktır. Böyle bir orucu müsrif olan ehli dünyanın orucu saymaktadırlar. Züht ehli ise iftarda yemeği azaltarak mideyi küçültmektedir. Aynı zamanda arzu ve heveslerden uzak durarak nefsin kararlılığını kırıp, beşeri zaafalarını sindirmeyi ve ahiret iradesini güçlendirmeyi hedeflemiştir (El-Mekkî, 2018: 64-66). Muzaffer Kırmisini, orucu üçe ayırmıştır. Ruhun orucu: İhtirastan kaçınmak, kanaatkâr olup istekleri azaltmak. Aklın orucu: hevesleri neyi arzuluyorsa onlardan farklı hareket etmektir. Nefsin orucu: Yeme içme konusunda haramdan kaçınmaktır. Açlığa eğer kanaat yoldaş olursa; açlık düşünce tarlasına dönüşür, hikmet kaynağı olur, zekâyı ihya eder, kalbi kandil gibi aydınlatır diyerek bu taksimatını izah etmiştir (Kuşeyri, 2024: 136). Rûmî ise açlık hakkında görüşlerini izah ederken; açlığın amellerin efendisi olduğunu, aç olmanın âzaları şerden koruduğunu vurgulamıştır. Âzalar şerden kesildiği zaman bâtın gözünden perde kalktığını ve basiret gözü açıldığını, gizli olanların o kişiye ayan olacağını, gönül dilinin, bâtın kulağının dahi açılacağını, zahir olacağını, hikmetli sözler söyleyeceğini ifade etmiştir (Rûmî, 2006: 351). Sûfiler ise oruç ile iktifa etmeyip nefislerini tezkiye etmek ve kalplerini safileştirmek için oruçtan farklı açlık uygulamaları geliştirmişlerdir. Sûfilerin geliştirdiği açlık türlerini; yemek miktarını azaltmak, öğün aralarını uzatmak ve değersiz besinler tüketmek üzere üç sınıfta toplamak mümkündür (Salihoğlu, 2019:37). “*Muhakkak Biz sizi biraz korku, biraz açlık ile imtihan ederiz... Sabredenleri müjdele!*” (Bakara, 2/155). Açlığın sıkıntısını çekenlere güzellikler, nice sevap ve mükâfatların verileceği müjdesi, tasavvuf erbabını açlığa sabretmeye teşvik

etmiştir. Onlar, açlığı bu müjdeye vasıl olma sebebi olarak görmüşlerdir. Nitekim Ebu Süleyman Darânî, tokluğun dünya amellerinin anahtarı, açlığın ise ahiret amellerinin anahtarı olduğunu söylemiştir. Darânî, açlık sebebi ile ahirette kazanca götürecektir amelleri yapabilmenin yolunun açılacağı görüşündedir. Başka bir sözünde ise Ebu Süleyman Darânî, karnın tok olmasının Allah'a karşı vazifeleri yapmaya engel olduğunu ifade etmiştir (Kuşeyri, 2014: 109).

Az yemenin faydasına talepkâr olan âlimler, açlığı farklı şekilde yorumlamışlardır. Selef-i Salih'ten bazı kimseler bedenini yorgun düşürecek kadar az yemeyi tercih etmişler. Her çöreğin yedide birinin çeyreğini yiyerek tam bir çöreği bir ayda bitirmeyi tercih etmişlerdir. Bu yeme usulünün midenin üçte birini dolduran yeme şekli olduğunu söylemişlerdir. Âlimlerden bazıları ise öğünde tükettiği yemeği değiştirmeyerek, öğün aralarındaki süreyi uzatmışlardır. Her defasında biraz daha uzatarak tahammül sınırını zorlayana kadar açlığı tercih etmişlerdir. Bu usulü tercih edenler iftarlarını gecenin yedide birinin yarısına kadar uzatarak her yarım ayda bir geceyi aç geçirmişlerdir. Bu iki usulde de sınır, farzları eda edemeyecek kadar düşkünleşmeme ve akli melekelerinin zayıflamasına müsaade etmemektir. Açlığın sınırını, nefsin katıkları eklemek çekmemesi ya da bir ötesi yemekte hiç tercih yapmayacak kadar acıkması diyenler de olmuştur (El-Mekkî, 2018: 64-65).

2.8. Açlığın Biyolojik Etkisi: Otofaji

Açlık, otofaji işlemini başlatan düğmeye benzemektedir. Otofaji sürecinde aşınan, yıpranan parçaların değişmesi, hücrelerin tamamen temizlenmesi için belli bir müddet açlığa ihtiyaç olmaktadır. Otofaji, kelime anlamı olarak "kendi kendini yemek" olsa da esasen otofaji, vücudun geri dönüşüm programıdır. Hücre düzeyinde temizlenen bu bozuk elemanlar, enerji üretiminde ve yeni parçaların yapımında kullanılmaktadır. Bunlar otofagozomlarla hücrenin proteini parçalayan enzimler içeren, organelleri olan lizozomlara gönderilip orada yakılmaktadır. Yıkılan parçalardan çıkan yapı taşları (aminoasitler) karaciğere gider ve orada enerji elde edilmesinde veya proteinlerin yapılışında değerlendirilir. Otofaji, kronik enflamasyonun kontrolünde de önem arz etmektedir. Otofaji aksadığında otoimmün hastalıklar, kanser, nörodejeneratif hastalıklar ve yaşlanma görülmektedir. Açlık otofajiyi başlatırken, yemek tam tersi etki göstermektedir. Bu nedenle aralıklı oruç, bu sistemi işletmek için çok önemli olmaktadır. Nasıl bir evde sürekli elektrikli süpürge açık olmamalı ise otofaji de aralıklı yapılması gereken bir işlemdir. Bu sistemin kontrol mekanizması ara ara

yapılan açlıklarla sağlanabilmektedir. Açlık, otofajiyi başlatan düğme ise yemek o düğmeyi kapatan sistemdir (İnsel, 2020: 100-102).

Oruç ve açlık vücuttan toksik maddeleri atmak için en etkili yollardandır. Çünkü açlık süresince yeni besin girişi olmadığından vücutta yakıt olarak yağ kullanılır. Vücut yağa erişmek için yağ depolarını yıkar. Bu sürece lipoliz denmektedir. Yağda depolanan toksinler, oruç ve aralıklı açlık ile çözünerek dokulardan serbest bırakılır ve atık yolları ile vücuttan atılır (Mercola, 2019: 65).

2.9. Modern Çağda Açlık ve Orucun Farklı Uygulamaları

Modern çağda birçok açlık metodu kullanılmaktadır. En meşhurları; Ketojenik oruç, alternatif gün orucu, su orucu, pik orucudur.

Ketojenik oruç, fazla miktarda yağ, biraz protein, çok az karbonhidrat içeriğine sahip beslenme modelidir. Bu modelin temel felsefesi, vücudun enerji için karbonhidrat yerine yağ harcamasını sağlamaktır. Vücutta şeker yeterli miktarda bulunmadığından yağ asitlerinin keton cisimciklere dönüşmesi hedeflenmektedir (Küçükusta, 2019: 46).

Alternatif gün orucunda, bir gün normal yemek yenirken diğer gün 500 civarı kalori alınarak yiyecek kısıtlamasına gidilmektedir. Bir akşam yemeğinden diğerine kadar yemeyerek 24 saat oruç şeklinde uygulanmaktadır (Mercola, 2019: 78-83).

Su orucu, 36 saat (iki gece bir gündüz) veya 72 saat (dört gece üç gündüz) süren zaman diliminde iftarda sadece biraz su içerek uygulanan yöntemdir. Bu sistemde niyet çok önemlidir. Oruca başlamadan magnezyum sülfat içilerek bağırsakların boş olması sağlanır ki oruç esnasında baş ağrısı olmasın. Oruç bitirildiğinde direkt katı beslenmeye geçmemek önemlidir. Meyve ve sebze suları, salata, hafif yemek şeklinde normal beslenmeye geçilmelidir (Alternatifşifa.com.tr, t.y.).

(Pik oruç) veya (zkb) zaman kısıtlı beslenme veya (If diyeti) denilen açlıkta, beslenmeyi günün belli kısmına sığdırmak söz konusudur. 16-8 tercih edilen aralıktır. Mesela saat 11’de kahvaltı 19’a kadar yemek yenilip ertesi güne kadar hiçbir şey yenmez (Mercola, 2019: 78-83). Batı tıbbında “intermittent fasting” terimi ile anılmakta olmakla birlikte, dilimize “aralıklı oruç” diye geçmiş olsa da “aralıklı açlık” demek daha doğru bir ifade sayılabilir. Son yıllarda pek rağbet gören bu beslenme modelinin sağlığa müspet etkileri olduğu görülmektedir. Obezite, diyabet, damar sertliği ve kanser gibi birçok sağlık probleminin altındaki etkenin insülin direnci

olduğu kabul edilmektedir. Süreli açlık ile insülin, leptin duyarlılığı ve mitokondri enerji etkinliği artmaktadır. Aynı zamanda bu beslenme sebebi ile grelin seviyesi düşerek, yeme isteği azalmaktadır. Süreli açlık, oksidatif stresin azalmasına sebep olmaktadır. Hücrelerdeki oksijen radikallerinin birikimi azaldığında protein, lipit ve nükleik asitler oksidasyondan zarar görmemiş olur. Aralıklı açlık egzersize benzer bir etki ile stres, yaşlanma ve hastalıklar ile mücadele eden genlerin etkinliğini arttırmaktadır. Enflamasyonu hafifletip, serbest oksijen radikallerinin hasarında azalmaya sebep olmaktadır. İnsanın büyüme hormonu (HGH) salgısını arttırmada etkindir. Yağ yakımını artırır. Vücutta glokojen depolarının metabolize edilmesi için 6-8 saat gerekmektedir. Ancak bu süre sonrasında yağ yakım süreci başlar. Dolayısı ile 16 saatlik açlıkta yağ yakımı hızlanmış olmaktadır. Bu sürede istirahat insülin seviyeleri azalırken istirahatte enerji harcaması yükselir ve bunun için depolanmış olan yağların yakıt olarak kullanılması mümkün olmaktadır (Küçükusta, 2018: 48-49). Aralıklı açlığın insana faydalı olması, yemekten 10-12 saat sonra vücut enerji için kandaki glikozun tamamını kullanıp, karaciğer ve kas hücrelerinde depolanmış olan glikojeni glikoza çevirmesi ile başlamaktadır. Bu süreden sonra açlık devam ettiğinde tedrici olarak vücutta depo edilmiş yağlar parçalanmaya başlar; karaciğer yağ asitleri parçalandığında yan ürün olarak keton cisimcikleri denilen küçük moleküller ortaya çıkar. Bu moleküller beyin tarafından yakıt olarak kullanılmaktadır. Bu durum açlığın sinir sistemi problemlerine karşı koruyucu olabileceğini göstermektedir (Küçükusta, 2018: 51). Açlık ve orucun insan sağlığına katkıları için şunları söylemek mümkündür: Yağ yakımını sağlar, IGF 1 Hormonunu azaltır, dolayısı ile yaşlanmayı geciktirip gençlik genlerini uyarır, enflamasyonu durdurur ve engeller, hücrelerde otofaji başlatır, beyin sağlığı ve zihinsel fonksiyonlarını olumlu etkiler, büyüme hormonu (HGH) artar (Yörükoğlu, 2021: 97-100). Araştırmalar göstermektedir ki; aralıklı açlık türlerinin uygulanan yöntemlere göre farklılık göstermekle birlikte; metabolik süreçlerde, vücut ağırlığı denetiminde, inflamasyon problemlerinde, bazı kanser ve benzer hastalıklarda, yaşlılık üzerinde olumlu etkileri mümkündür (Yıldırım ve Erge, 2020: 102).

2.10. Anksiyetenin Tanımı

Anksiyete, genelde bir neden olmadığı halde hissedilen, kaygı ve endişe durumu olarak karakterize edilmektedir. 6 ay veya daha uzun süre devam eden, bireyin psikososyal hayatını etkileyen yaygın bir rahatsızlıktır (Stein, vd., 2021: 1568).

Bireylerin hayatlarının belirli dönemlerinde yaşadığı ve genellikle bir takım fizyolojik belirtiler gösteren, hoş olmayan kaygı, sıkıntı ve endişe duygusu yaşantısıdır. Anksiyete nedeni bilinmeden yaşanan kaygıdır. Kötü bir şey olacakmış hissi, nefes alamıyormuş, ölecekmiş gibi hissetme, kötü bir hastalığa yakalanma düşüncesi şeklinde ortaya çıkabilir. Depresyonun eşlikçisidir. Anksiyete neredeyse depresyonu hiç yalnız bırakmaz. Neredeyse anksiyete ve depresyon tanısı alanların tamamına yakınında ciddi seviyede D vitamini, magnezyum eksikliği, bir kısmında demir, çinko, B12 ve iyot yetersizlikleri görülmektedir (Şimşek, 2021: 89).

Anksiyete ve diğer ruhi hastalıklar sadece psikolojik değil aynı zamanda metabolik problemlerdir. Diğer metabolik sorunlar gibi anksiyete de metabolik tıbbi hak etmektedir. Anksiyeteden muzdarip olan kişiler için tam fayda sağlamak adına metabolik tıbbın bir biçimi olan beslenmenin araç olarak kullanması önem arz etmektedir (Norwitz, 2021).

2.11. Maneviyatın Tanımı

Maneviyatın sözlük anlamı isim olarak; “Maddi olmayan manevi şeyler, yürek gücü, moral gücü” sıfat olarak; manevi, “Görülmeleyen duygularla sezilen, ruhani, tinsel ve maddi olanın karşıtı” manen, “Kişinin iç dünyası yönünden” demektir (TDK, 2011). Maneviyat kelimesinin İngilizce karşılığı “Spirituality” olduğu kabul edilmektedir. Spirituality; ruhsal, manevi, ruhani, tinsel, mukaddes, dini değerlere önem veren, kiliseye veya kutsal şeylere ait, düşünsel manalarına gelmektedir (Tureng.com.tr, t.y.). Spirituality kelimesinin kökeni “Spirit” ise ruh, hayalet, öz, üstünlük, niyet, meşrep, maneviyat, gayret, şevk, canlılık, mana, gerçek anlam, huy, güç, neşe, cesaret, heves manalarını ifade etmektedir. Genel kullanımda “in spirit” ruhen manevi olarak, “full of spirit” hayat dolu ifadelerinin karşılıktadır. Deyim olarak ise; “Lift someone’s spirit” morali düzeltmek neşelendirmek, “Enter into the spirit of” ruhunu anlamak,” Lose (one’s) spirit” enerjisini kaybetmek, umudunu yitirmek, coşkusunu yitirmek, bıkkın olmak, kayıtsız, boş vermiş olmak, “(the) dunkirk spirit” metanet, sabır, azim, kararlılık ifadelerinin karşılığı olarak kullanılmaktadır (Tureng.com.tr, t.y.). Spirituality, insanın hayatın içindeki konumunu, durumunu anlama ve anlamlandırma çabasını, kendisi ve başkaları ile olan iletişimini, yaşam amacını, anlam yüklenen unsurları kapsamaktadır (Çetinkaya, Altundağ, Azak, 2007: 47).

Maneviyat, dine ait olarak düşünülse de genel bakış açısı ile dinden ayrı tutulmaktadır. Maneviyat terimi, manevi meşguliyetler, fiziksel ve ruhsal boyutta Aşkın'a olan algı, başa çıkma gayretleri, hayatı anlamlandırma, hedef duygusu, mutluluk arama ve iyi olma çabaları, kişisel gelişimi destekleyen her etkeni içeren geniş bir yelpazeyi kapsamaktadır (Şirin, 2018b: 1290).

Bireylerin manevi gelişimlerdeki eksiklik yeniçağın sorunlarından biri olan manevi aidiyetsizlik depresyonuna sebep olmaktadır. Yanlış manevi eğilimlere yönelen insan sayısı giderek artmaktadır. Rasyonel zekâsı gelişmiş olsa da latif zekâsı eğitilmediğinden gelişmemiş bireyler, şeytana tapmak, uzaylılara yönelmek, doğum öncesi tecrübeleri gibi metafiziği yaşayamama gerilimi ile manevi temayülünü yanlış cihete kullanmaktadırlar (Merter, 2007: 392-393). Bu yanlış yönelimler, manevi gelişim için manevi danışmanlık hizmetlerine ne denli ihtiyaç olduğunu göstermektedir.

2.12. Manevi Danışmanlık

Manevi-(psikolojik) danışmanlık Türkçeye “Pastoral counselling” kelimesinin karşılığı olarak geçmiştir. Din eğitimi ve psikolojik danışmanlık eğitimi almış yetkin kişiler tarafından bireysel veya gruplar için verilen, duygusal problemlere çözüm bulmaya yardımcı olma gayesi ile yapılan danışmanlık uygulamasıdır (Koç, 2016: 27). Manevi danışmanlık uygulamaları tam anlamı ile psikoterapi olmayıp, din ile psikoloji arasında bir disiplindir. Psikoterapi yöntem ve tekniklerini kullanmakla birlikte referanslarını dinden alan, eğitim, din ve psikoloji karışımı bir uygulama alanıdır (Şirin, 2018a: 28). Manevi danışmanlık uygulamalarında psikolojik sorunların yanı sıra hayatı anlamlandırmaya yönelik soruların cevaplanması, dini/manevi soru ve sorunların çözümü için psikolojik teknikler ile birlikte dini tekniklerin de kullanılması söz konusudur. Manevi danışmanlık süresinde dini motiflerden, sembollerden, örnek kıssalardan, ibadet uygulamalarından istifade edilebilmektedir (Şahin, 2017: 17). Şirin, (2018) tarafından geliştirilen manevi danışmanlıkta “İhsan Modeli” dahilinde kullanılan dini teknikler şunlardır; zikir, tefekkür, tövbe, imanın bütünleştirilmesi, Kur'an okumaları, nefis muhasebesi, dini telkinler, olumsuz inanç ve tutumların müzakere edilmesi, olumlu dini başa çıkmanın takviye edilmesi, dua, ibadet, cemaat çalışmalarıdır (Şirin, 2018a: 168-171). Bu araştırmada manevi danışmanlık dini tekniklerinden biri olan ibadet uygulamalarından “oruç tutmak” Nebevi beslenme kapsamında ele alınmıştır.

2.13. Mutasavvıflara Göre Beslenmenin Maneviyatı Etkilemesi

Bütüncül bakışla sağlık ele alındığında maneviyat onda bir boyutu oluşturmaktadır. Beslenme kişinin maneviyatı için önem arz etmektedir. Beslenmenin maneviyata tesiri bütün dinlerce kabul edilmiştir (Marzband, 2017: 33). Bu tesiri kabul eden mutasavvıflar, yediklerinin helal ve tayyip olmasının yanı sıra az yemek, açlık müddetini uzatmak gibi uygulamalarla nefislerini tezkiye etme konusunda talepkâr olmuşlardır. Gazali, mide ile ilgili bazı bilgilerin bilinmesi gerektiğini vurgulamıştır. O'na göre yemek amelin tohumu yani suyu gibidir. Yemekten amel hâsıl olduğunu, eğer tohum kötü ise mahsulün de kötü olacağı için amel de kötü olmuş olacağını beyan etmiştir. Ma'ruf-i Kerhi ise insanın oruç tuttuğu zaman ne yediğine, kimin yanında orucunu açtığına ve kimin yemeğini yediğine dikkat etmesi gerektiğini nasihat etmiştir. İlaveten bazı kimselerin yediği bir lokma sebebi ile kalbinin çevrileceğini ve asla eski haline geri gelemeyeceğini söylemiştir. Keza kimi lokmaların insanı gece ibadetle meşgul olmaktan men edeceğini, yine bazı bakışların da insanı bir süre Kur'an-ı Kerim okumaktan alıkoyacağını ifade etmiştir. Hatta bazen tek bir lokma yemesi sebebi ile kişinin bir senelik ibadetinden mahrum kalacağını vurgulamıştır. İbrahim bin Ethem, Lübnan dağlarındaki abidlerle görüştüğünde kendisine 4 hasletle nasihatlerde bulduklarını bildirmiştir. Bu hasletleri ise: Çok yiyenin ibadetten zevk alamayacağı, çok uyuyanın ömründe bereket kalmayacağı, sadece halkın rızasını gözetenin Hakkın rızasına eremeyeceği, boş konuşan ve gıybet edenin dünyadan mü'min olarak göç edemeyeceği şeklinde sıralamıştır. Sehl, ise bu hususta, Bütün hayırların açlık, faydasız ve boş şeyler konuşmamak, halk arasına fazla karışmamak ve geceleri ihya etmekte toplandığını ifade etmiştir (Gazali, 2019: 159-163).

Gazali, helal yeme konusunda detaycı bir görüşe sahiptir. Haramdan kaçmanın yanı sıra helalin fazlasına bile dikkat edilmesi gerektiğini beyan eder. O'na göre helalin fazlasından da kaçınılması gerekmektedir. Çünkü helalin fazlası on afet ihtiva eder. Abidler için helalin fazlası da afet kabul edilmiştir. Gazali, çok yemenin kalbi kararttığını, basiret nurunu giderdiğini, üzerine çok su dökülen tohumun çürümesi gibi kalbi öldüreceğini zikretmiştir. Bazı abid kişilerin mideyi kalbin altında kaynayan ve üzerinden buhar çıkan bir kaba benzettiklerini, buharın çokluğunun kalbi kirlettiğini ve kararttığını söylediklerini nakletmiştir. Fazla yemek yemenin azaların harekete geçmesine, boş ve kötü işler yapmaya yönelttiğini ilave etmiştir. Çünkü tok insanın gözü haram ve malayani şeylerde olur. Fakat aç kişinin uzuvları sükûnet bulur. Bu

hususta Ebu Cafer'in "*Karın öyle bir azadır ki, eğer o aç olursa diğer azalar tok olur. Eğer o tok olursa, diğer azalar aç olur.*" sözünü de teyit olarak zikretmiştir. Çok yemenin anlayışı ve ilmi azalttığını, ibadetin azalmasına sebep olduğunu vurgulamıştır. Çünkü çok yiyen insanın bedenini ağırlaştacağını, uyku hali gelip tembelleşeceğini zikretmiştir. Çok yemenin ibadetten zevk almaya engel olacağını söyleyerek, Ebu Bekir Sıddık'ın şu sözünü nakletmiştir. "*Rabbime karşı yaptığım ibadetin lezzetini almak için, müslüman olduğumdan beri doyasıya yemek yemedim. Rabbime kavuşmak niyetiyle, kana kana su içmedim.*" Darânî'nin yaptığı en tatlı ibadetin karnının açlıktan arkasına yapıştığı zamanlar olduğunu ekleyerek, fazla yemekte şüpheli ve haram şeylere meyiletme tehlikesi olduğunu vurgulamıştır. Fazla yemenin, kazanılma süreci, yemeğin hazırlanması, yeme zamanı gibi meşguliyetler meydana getireceğini hastalık ve afetler ile kalbi ve bedeni meşgul edeceğini ilave etmiştir. Fazla yemenin sekerât-ı mevzin şiddetine sebep olacağını, çok yiyenlerin sevaplarının noksan olmasından korktuğunu, helalin fazlasının edebi terk etmek olduğunu beyan etmiştir (Gazali, 2019: 137-142).

Yediğinin helal ve tayyip olmasını önemseyenlerden Beyazid Bistami'ye marifete nasıl ulaştığı sorulduğunda "*Aç bir karın. Çıplak bir bedenle*" diyerek mideyi ve bedeni dünya heveslerinden mahrum bırakmakla haramdan ve boş şeylerden uzaklaştıkça kişinin marifet ehli olacağına işaret etmiştir (Kuşeyri, 2014: 107). Haris Muhasibi ise bir yemek hakkında helal mi değil mi diye tereddüt ettiğinde elini uzatıp parmağına bakar, eğer bir damar atıyorsa o yemeğin helal olmadığını anlar ve o yemeği yemezdi. Muhasibi, haramdan kaçındığı için ilham ve marifet ehli olmuştur. Allah'tan korkmak demek olan takva, haramdan kaçmaya vesile olmuş, helal dairede beslenmek bu konuda hassas olanları ilham derecesine ulaştırmıştır (Kuşeyri, 2014: 58-87).

2.14. Gıdaların Maneviyata ve Anksiyeteye Etkisi

Beden ve ruh insanda ve diğer varlıklarda bulunan cisimdir. Diğer canlılar fitratı üzere kalırken insan sahip olduğu akıl ve irade-i cüziyeyi kötü kullanması sebebi ile fitratını bozma eğilimindedir. Ruhu kötüleşip maneviyatı harap olduğunda önce kendi beden ve ruh sağlığına sonra da çevresine zararlı olabilmektedir. İnsanın manevi yönü yok oldukça yanlış cihette yönlendirmelere açık olmaktadır. Ne yazık ki kendisini bozan sebebin gıdasına dikkat etmemek olduğunun farkında değildir (Yüksel Ü., 2018: 79-81).

Modern yaşamın beslenme dayatması, insan vücudunda bazı sistemlerin bozulmasına sebep olmaktadır. Modern tarım ilaçları, genetiği değiştirilmiş gıdalar, gıda ve kozmetikte kullanılan kimyasallar, hormon etkisi yapan plastikler, şeker ve stres gibi etkenler sebebi ile enflamasyon aktive olmaktadır. Enflamasyon bir kere aktifleşince kendi kendini devam ettirebilmektedir. Enflamatuar stokinler, bütün vücudu dolaşır dokularda ve mitokondrilerin kırılabilir yapısında oksidatif strese sebep olup yıpranma meydana getirmektedir. Vücutta enflamasyon arttığında triptofan amino asidinden serotonin ve melatonin üretilmesi gerekirken, anksiyeteyi uyaran kinolinatlar sentezlenmektedir. Kişiler bu durumda, uyku bozukluğu, uyuşukluk, sosyal aktivitede azalma, iştahsızlık, keyifsizlik, kaygı gibi semptomlar yaşamaktadır (İnsel, 2020: 55-56).

Beslenmenin duygu durumunu etkileyerek anksiyeteye yatkınlık oluşturması için bazı sebepler şunlardır: Artmış bağırsak geçirgenliği ve endotoksemiye yol açarak; leptin direnci, insülin direnci, enflamasyon, nöroenflamasyon ayrıca oksidatif strese neden olarak anksiyete gerçekleşmektedir. Serotonin üretimi için bakteriler dengeli olmak zorundadır. Aynı zamanda yeterli miktarda triptofan gereklidir. Triptofanın emilimi için fazla fruktoz olmaması, bağırsak geçirgenliği olmaması, gluten olmaması, enflamasyon, oksidatif stres olmaması önem arz etmektedir. Fruktoz, yağ, lif, vitaminler, mineraller, fitokimyasalların dengesi de anksiyeteye yatkınlık oluşması açısından önem arz etmektedir (Fresko, 2021: 361). Çağımızın en önemli sağlık problemlerinden olan anksiyete (kaygı bozukluğu) ve depresyon, eğer hafif düzeyde ise beslenme ve egzersiz ile antidepresanlara eşdeğer fayda görülmektedir (Fresko, 2021: 360).

2.15. Beslenme ve Ruh Sağlığı

İnsanların biyolojik gelişimleri ile psikolojik gelişimleri sürekli etkileşim içindedir. Dolayısıyla ile kişide fiziksel bir problem olduğunda insanın diğer alanlarında da bir takım değişiklikler görülebilmektedir. Bu nedenle sorunlara sadece fiziksel yaklaşmamak, duygusal, manevi, kültürel, sosyal, ekonomik yönden holistik bakış açısı ile bütüncül olarak yaklaşmak önem arz etmektedir. Yaşamsal sorunlar, stres, kaygı gibi etkenler, insanların inanç sisteminde çökmeye neden olabilmekte ve kişi bu durumdan psikolojik, biyolojik, sosyolojik, kültürel ve manevi olarak etkilenmektedir. Bu durum neticesinde, yaşamın anlamını sağlayan değerlerde bozulma “Manevi sıkıntı-Spiritüel distres” meydana gelebilmektedir. Sorunlar bütüncül olarak birbirini

etkilediğinden çözüm yollarına da bütüncül bakmak, insanı ruh-beden genelinde değerlendirmek önemlidir (Boztilki ve Ardıç, 2017: 39).

Ruh ve beden ilişkisi madde ile mana, elektrik ve cihaz ilişkisi gibidir. Son yıllarda maddelerin sinyale sahip olduğu ve ultraviyole ışınlarını emme gücü bulunduğu tespit edilmiştir. Buna göre maddenin karakterini ortaya çıkaran maddenin oranıdır. Mesela bir dolgu maddesine sinyal vererek niteliği belirlenmektedir. Bu şekilde maddenin aslında sinyal olduğu fark edilmiş olmaktadır. Binaen aleyh madde sinyal olduğunda evren de sinyal olmaktadır. Ruh ve beden ilişkisi, madde ve mana ilişkisi gibi herhangi bir şeyi anlamlandırırken somut ve soyut boyutları göz ardı etmemek lazımdır. Hayat da bu iki boyutun giriftar olduğu bir olgudur. Nitekim kişi vefat ettiğinde beden eksilen bir şey olmayışına rağmen hayati fonksiyonları bitmektedir. Ruh ve beden ilişkisi elektrikle cihaz arası ilişki gibidir. Cihazın devrelerinde veya donanımında bir arıza olmadığı halde elektrik olmadığında çalışmaması gibi ruh olmadan beden herhangi bir fonksiyona sahip olamaz. Ruh ve beden birbirini ikmal eder (Tarhan, 2010: 133).

İnsan hayatının devamlılığı hem ruh hem beden ile. İnsandan fiil meydana gelmesi için bu ikisi bir arada olmak zorundadır. Beden ve ruh maruz kaldıkları iyilik ve sıkıntılı durumlarda ortak. Nasıl beden hasta olup acı çektiğinde kişide haz, lezzet, hayattan zevk alma, mutluluk seviyesi düşüyorsa tam tersi olduğunda yani ruh hastalandığında, depresyon, anksiyete gibi sorunlar meydana geldiğinde, bedende bazı fizyolojik problemler görülmektedir. İnsan ruhundaki bu olumsuz durum, lezzetlerden zevk almayı engellemekte, huzuru bozmakta, ruhtaki acıların yükünü bedende hissederek hale gelmesine sebep olmaktadır (El-Belhi, 2021: 176). Ruhun cevheri naziktir. Hızlı bir şekilde dönüşebilmekte, bir durumdan diğer bir duruma hızlı geçiş yapabilmektedir. Bu sebepten beden sık hastalanmasa da öfke, üzüntü, gam ve keder gibi olumsuz ruhi duygulara daha fazla maruz kalmaktadır. Ruhsal iyilik halini önemseyenlerin bu ruhi iniş çıkışlardan kendini korumaya ve yeme içme konusunda perhiz uygulamaya ihtiyacı olmaktadır (El-Belhi, 2021: 182-183).

İnanılmaz bir mühendislik harikası olan insan bedeni, yenilen gıdalardan aldığı enerji sebebi ile fiziksel ve ruhsal olarak şekillenmektedir. Esasında yenilen şeyler kişiliği ortaya koymaktadır. Yemek yeme davranışı sadece yeme alışkanlığını değil psikolojiyi de ifade etmektedir. Fiziksel ve duygusal denge beslenme tarzı ile orantılıdır (Yüksel, 2015: 109-110). Fiziksel ve duygusal denge hali için beyin çok

önemli konumdadır. Beyin, hücreler arası sinir iletilerini yönetir. Bu iletim işlemi için sinirsel ileti aracı olarak kimyasal madde salgılanır. Bu kimyasal maddeler aracılığı ile bedensel, duygusal ve davranışsal tüm iletiler ilgili hücrelere gönderilmektedir. Beynin bu önemli görevi yapmasında beslenmenin içerik ve kalitesinin etkili olduğu gösterilmiştir. Besinlerin miktarı, kalitesi ve türünün insan davranışlarını ve zihinsel performansı etkilediği gözlenmiştir (Yamanel, 2018: 355-356). Bazı zararlı gıdaların ve yanlış beslenmenin insan bedeninde ve ruhunda olumsuz etkileri gözlemlenmektedir. Bu olumsuz etkilerden bazıları; kilo almak, ödem, burun tıkanıklığı, baş ağrısı, bilincin bulanıklaşması, depresyon, anksiyete, öfke gibi duygu durum bozukluklarıdır. Aynı zamanda uyku problemleri, kas ve eklem ağrıları, yorgunluk, akne egzama gibi cilt rahatsızlıkları, şişkinlik, sindirim ve bağırsak fonksiyonlarında bozulmalar ve alerjik reaksiyonlar şeklinde gözlenmektedir (Hyman, 2021: 300).

İyilik halini yani ruhsal şifayı bütüncül olarak ele almak gerekmektedir. Vücuda giren besinlerin ne olduğu, nasıl üretildiği, ne kadar tüketildiği ve sindirimin düzgün işleyişi bütüncül şifa denilen beden, zihin ve ruhun tam iyilik halinde olması ile doğrudan ilişkilidir (İnsel, 2020: 41).

2.16. Beslenme, Sindirim Sistemi ve Ruh Sağlığı

Sindirim ile ilgili problem yaşayan kişilerin çoğunlukla kendilerini zihinsel ve duygusal açıdan iyi hissetmedikleri görülmektedir. Örnek olarak halk arasında mutluluk hormonu denilen serotoninin %90'a yakın bir kısmı bağırsaklarda üretilmektedir. Yine tam iyilik halini destekleyen hormonlardan melatonin serotonininden üretilmektedir. Sindirim sisteminde omurilik kadar çok sinir hücresi vardır. Bu sinir ağına "enterik sinir sistemi" denir ve ikinci beyin olarak sindirimi saniye saniye denetleyerek ayarlama yapmakla görevlidir (İnsel, 2020: 45).

Sindirim kanalı, bağışıklık sisteminin çok büyük bir bölümünün bulunduğu yerdir. Bağırsak ve beyin arasındaki ilişki hayli zor ve karmaşıktır. Önceki yıllarda keyifsizlik, isteksizlik, yorgunluk, zihin bulanıklığı gibi durumlarda depresyon durumu düşünülerek, insanlar yakınlarının tavsiyesi ile antidepresan kullanma yoluna gitmekte idiler. Anksiyete, stres ve huzursuzluk halinde sindirim sisteminde olumsuz etkiler görüldüğü de bilinmektedir. Günümüzde bu ilişkiye iki yönlü olarak bakılmaktadır. Nasıl beyin, bağırsakları etkiliyorsa, bağırsaklar da beyni

etkilemektedir (İnsel, 2020: 53-54). Bağırsaklardaki milyonlarca nöronlar (sinirler) beyin ile iletiyi temin ile vazifelidir. Sindirim sistemi, kimyasal bir mekanizma, kocaman bir laboratuvar gibi çalışır. Ayrıca bağışıklığın %70'ini koruyarak destekler. 100'den fazla hormonun üretimi de bağırsaklarda gerçekleşir. Beyne oranla bağırsaklarda dopamin ve serotonin hormonları daha yüksektir. Sindirim sistemi gıdalardan kendi yakıtını üreten bir motor gibidir. Fıtrata uygun beslenilmediğinde bozulan yakıt sebebi ile maddi ve manevi sorunlar meydana gelmektedir. Ruhsal ve fiziksel olarak bu hormonların sağlıklı ve uygun seviyelerde olması gıdanın niteliği ile ilişkilidir. İbn Sina, kötü bir sindirimin insanı kuşku, karanlık düşünceler ve umutsuzluğa sevk edeceğini ifade etmektedir (Karpuzcu, 2017: 188-189).

Anksiyete, depresyon, kendinden emin olamama, uyku sorunları, her ne kadar sadece beyin sorunları gibi düşünülse de, onları etkileyen biyokimyasal maddeler bağırsakta beyinden çok fazladır. Bu nedenle bu gibi ruhsal sıkıntılar bağırsaklarla bağlantılı olabilir. Örneğin, depresyon ve anksiyete ile *Lactobacillus helveticus* ve *Bifidobacterium longum* bakteri suşlarının düşüklüğü ilgili görülmüştür. Laboratuvar neticelerinde bakterilerin aşırı çoğalması ile birlikte maya mantarı bulunan kişilerde, düşünce bulanıklığı yanı sıra anksiyete ve depresyon sorunlarının sık görülmesi, beyin ve bağırsak bağlantısını desteklemektedir. Beynin sağlıklı işlevi için sağlıklı bağırsağa, dolaylı olarak doğru ve temiz gıdaya ihtiyaç olmaktadır (İnsel, 2020: 81).

Psikolojik problemlerin çözümü için bağırsak sağlığı önemslenmelidir. Bunun için probiyotik takviyesi iyi bir seçenek olabilir. Probiyotikler, insan sağlığına yararlı bakterilerdir. İlaç veya gıdalarla dışarıdan alınması mümkündür. Probiyotikler bağırsak epital bütünlüğü için koruyucu rol oynamaktadır. Enflamasyonu baskılar, bağırsak geçirgenliğini azaltır ve patojen bakterilerin bağırsak duvarına yapışmasına karşı engel teşkil eder (Fresko, 2021: 253). Probiyotikler, anksiyete bulguları, beyin sisi, depresyon, artmış duyarlılık, metabolik sendrom, dikkat dağınıklığı, yaş ilerlemesinde görülen bilişsel kayıplar gibi durumlarda etkili olduğu gibi, alerjik bulgular, romatolojik rahatsızlıklar, viral enfeksiyona karşı da tedavide etkili olmaktadır (Fresko, 2021: 254). Her insanın kendine özgü parmak izi olduğu gibi bağırsak florası da aynı şekilde kişiye özeldir. Bağırsak ekosisteminin temeli doğum anında annenin kanalından geçişte atılır, sonra anne sütü ile gelişir ve hayat boyu yediklerimizle şekillenir. Ev yoğurdu, ev turşusu, ev sirkesi ve probiyotik takviyeleri ile sağlıklı flora mümkün olmaktadır kullanılan tek bir antibiyotik bile sistemi bozmak

için yeterlidir. Antibiyotiğe dirençli bakterilerin şerrinden sistemi korumak için antibiyotik kullanımından 4-5 saat sonra Probiyotikler ile desteklemek gerekmektedir. Dünyada kullanılan antibiyotiklerin %80'i besicilikte kullanıldığından gereksiz antibiyotiğe maruz kalmamak adına, doğal besi yöntemiyle yetiştirilmiş hayvansal gıdalar tüketmek önemlidir (Aktaş, 2021a: 300-303).

2.17. Beslenmenin Ruhsal Duruma Etkisinde Hormonların Rolü

Hormonlar vücudun kimyasal postacılarıdır. İnsanın sağlıklı olması bunlara bağlıdır. Hormonlar, vücudun sindirim sistemi, kalp, kas, iskelet sistemi, metabolizma, bağışıklık sistemi, üreme faaliyetlerinde etkilidir. Ayrıca beyindeki nörotransmitterleri etkileyerek düşünme, psikoloji, duyu durumu, iştah ve vücut ısısı üzerinde etkileri mevcuttur. Hormonların dengede olması bedensel, ruhsal, sosyal yönden optimal bir sağlık için önem arz etmektedir. Stres, yediğimiz besinler ve çevre, hormonları etkileyen faktörlerdendir. Su ve gıdalar ile vücuda giren toksik maddeler, hormon gibi davranan kimyasal maddeler, uykusuzluk, psikolojik stres, yetersiz ve değersiz beslenme sonucunda bu sağlıksız gıdalar sebebi ile bağırsaklardaki mikrop dengesi bozulmaktadır. Bu durum vücuttaki hormon düzeyinin altüst olmasına sebep olmaktadır. Son yıllarda hormon hastalıklarının çok fazla görülmesinin nedeni bu faktörlerdir. Kötü beslenme, çevresel toksinler ve hareketsizlik modern hayatın hızlı, hedonist, tüketici algısının sonucu birçok problem meydana gelmektedir. Şeker hastalığı, insülin direnci, tansiyon sorunları, kilo alma, verememe, tüylenme, âdet bozuklukları, üreme sorunları, kolesterol, böbrek taşları, depresyon, kaygı, sinirlilik, halsizlik, yorgunluk gibi sık görülen belirti ve hastalıkların temelinde hormonların dengede olmaması problemi mevcuttur (Yörükoğlu, 2021: 13-15). Duygudurum bozuklukları ve obezite modern çağın ciddi ve yaygın problemleri arasındadır. Beslenme konusundaki hızlı ve hazzı yaklaşım bir çok sağlık probleminin sebebi olmaktadır. Bu sağlık problemleri anksiyete ve depresyonun hem sebebi hem sonucu olan obezite ile doğrudan bağlantılıdır. Özellikle kadınlarda hormonal değişimler beslenme ile ilişkili olarak duygudurum bozukluklarında etkili olmaktadır (Clark, 2022).

İnsan bedenindeki kimyasal değişimler ile ilgili olan iç salgı bezlerinin işlevsel özellikleri, biyolojik faktörlerin ruhsal ve fiziksel etkilerine tesirini açıkça göstermektedir. Mesela tiroid bezi iyi çalışmıyorsa, metabolizma yavaşladığı için çabuk yorulma ve uyku hali meydana gelir ve bu kişi devamlı ruhi bunalım halinde

olur. Bu durumun tersine tiroid bezleri fazla çalıştığında ise, insan daima sinirli adeta patlamaya hazır bomba gibi olur (Güngör, 2020: 7-8). Bedendeki sistemin ve hormonların düzenli işlevi için sağlıklı bir yaşam tarzı gerekmektedir. Yediklerimizin kalitesi, hareketli ve stressiz bir hayat hormonların işlevi için önemlidir. Maalesef günümüzde hormon bozucular, küresel ısınmadan sonra en önemli tehdit unsurudur. Günümüzde tarımdan tekstile her alanda kullanılan zararlı kimyasallar hormonları taklit ederek sistemin bozulmasına sebep olmaktadır. Bu zehirli kimyasalların beyne zarar verdiği artık kabul edilmektedir. Bu hormon bozucuların, uzun vadede öğrenme güçlükleri, davranış bozuklukları ve ruhsal bozukluklara farklı seviyelerde etki ettiği artık kabul görmüş durumdadır. Ne yazık ki bu kimyasallar çok fazla ve araştırmalar yetersiz olduğundan elimizde yeterince kanıt bulunmamaktadır (Büyükgebiz, 2020: 90).

2.17.1. Serotonin ve Etkileyen Besinler

Serotoninin diğer adı 5-hidroksitriptamindir, Triptofandan sentezlenir, vücutta birçok faydası bulunmaktadır. İnsanın kendisini iyi hissetmesine sebep olduğu için “mutluluk hormonu” adıyla bilinmektedir. Serotoninin duygu durum düzenleyici etkisi vardır. Eksikliğinde depresyon ve anksiyete, beyin sisi, kaygı bozukluğu, sinirlilik görülmektedir. Migren ve kronik ağrı yaşayanlarda serotonin düzeylerinin genellikle düşük olduğu gözlenmektedir (Fresko, 2021: 258). Serotonin iyi hissettiren bir haberci moleküldür. Bunun yanında, enerji balansı, beden ısısı, uyku ve uyanıklık döngüsü, bağırsak hareketleri, kemiklerin yapım ve yıkım dengesi, trombosit fonksiyonları ve önemli bazı hayati reaksiyonlarda görevli memurdur (Şimşek, 2021: 86). Serotonin düzeyini arttırmak için beslenmeye proteinler, triptofandan zengin besinler; et, yumurta, kabak çekirdeği, çiya tohumu, susam, nohut eklenmelidir. Ayrıca serotonin ve öncüsü 5-hidroksitriptofan içeren besinler; muz, nar, ananas, erik, çilek, domates, ıspanak, fındık, kahve çekirdeği, kivi, frenk soğanı, acı biber, marul, patates eklemek ayrıca yeşil yapraklı sebzeler ve turpgiller tüketimini arttırmak gerekmektedir (Fresko, 2021: 259-258). Serotoninin elde edildiği triptofan aminoasidi, yenilen gıdalar iyi sindirildiğinde ortaya çıkan proteinin en küçük parçasından meydana gelmektedir. Vücut bunu kendi üretemediğinden gıda ile alınması zorunludur (Şimşek, 2021: 87). Magnezyum, D vitamini, B2, B3, B6, B12, c vitamini, omega-3, probiyotik kullanmak bununla beraber fruktoz, aspartam ve tatlandırıcıların kullanımını azaltmak serotonin seviyesinin iyi düzeyde olması için önem arz etmektedir (Fresko, 2021: 259-258).

2.17.2. Dopamin ve Etkileyen Besinler

Önemli bir nörotransmitter olan dopamin, genel iyilik halini etkilemekle beraber ruh sağlığı, zindelik ve günlük motivasyon üzerinde pozitif artırıcı öneme sahiptir. Dopamin düzeyi azlığında bitkinlik, yorgunluk, halsiz ve isteksiz olma durumu gözlemlenmektedir. Dopamin, tirozin denilen amino asitten sentezlenir. Tirozin, esansiyonel amino asit olmayıp, fenil analinden sentezlenmektedir. Fenil alanin esansiyel amino asittir ve düzenli olarak besinlerle alınmadığı takdirde vücut tarafından üretilemez. Doğal yollar ile dopamin yükseltmek için; şekersiz beslenme, doymuş yağ tüketmeme, süt ürünlerinden uzak durma, fenilinden zengin besinler (balık, et, yumurta, sakatat, çiya, karabuğday, susam, kabak çekirdeği, tef, amarant, ıspanak, tere, fındık, ceviz, fıstık), bakla, muz tüketmek, probiyotik ürünler ile beslenmek gerekmektedir. Ayrıca tirozin miktarını arttırmak için et, balık, yumurta, kuruyemişler, avokado, muz ve yosunlar tüketilmelidir (Fresko, 2021: 262).

2.17.3. Endorfin ve Etkileyen Besinler

Doğal ağrı kesici özelliği olan, vücutta morfin etkisi gösteren endorfin hormonuna, vücudun doğal morfini demek mümkündür. Acı, ağrı, travma ve sancılı durumlarda etkili olmakta ve acının hafiflemesini sağlamaktadır (Ülfer, 2022). “Öfori” coşku diye tanımlayabileceğimiz endorfin fiziksel acı ile tetiklenmekte ve kısa süreliğine acıyı gizlemektedir. Endorfin salgılanması uzun süreli devam etmez. Çünkü yaşamsal değeri olan acı da insanın hayatının devamı için gereklidir. Acı hayatta kalmak için sorunu çözmeye yöneltirken, endorfin, kırık bir bacakla güvenli ortama gidecek morfini yani acıyı hissetmeme durumunu sağlamaktadır (Breuning, 2020: 42-43). Endorfin annenin emzirme döneminde artar. İkili ilişkiler de yükselir. Bu sebeplerden mutluluk hormonu olarak bilimektedir. Diğer mutluluk hormonları gibi yürüyüş, spor gibi aktiviteler ile yükselmesi mümkündür. Endorfin hormonunu yükseltmek için c ve b vitaminleri içeren gıdalar tüketmek faydalı olmaktadır. Çilek, üzüm, çikolata, makarna, dondurma gibi yiyecekler, endorfini yükseltmek için tüketilebilir (Ülfer, 2022).

2.17.4. Oksitosin ve Etkileyen Besinler

Oksitosin, bağlanma ve bağ kurma ile ilgili bir hormondur. Strese karşı savaş-kaç yanıtını oluşturan yapımız, amigdalayı sakinleştiren oksitosindir. Gerginliği yumuşatan, kişiyi âna getiren, kâinatla bütünleşip, güvende hissettiren hormondur.

Oksitosin, eğer bir insan olsaydı mahallenin en güvenilen en şefkatli sakini olurdu (Şimşek, 2021: 99-100). Oksitosin salınımının artması için melatonin gerekmektedir. Melatonin seviyesinin yükselmesi için ise, çilek, vişne, nar, turpgiller, badem ve ceviz tüketmek faydalı olmaktadır (Fresko, 2021: 272).

2.17.5. İnsülin Direnci

Pankreasın beta hücrelerinde üretilen bir hormon olan insülin, hücrelerin besinlerdeki şeker moleküllerini kullanmasını, kullanmayacak ise yağ olarak depolanmasını sağlamaktadır. İnsülinin asli görevi dolaşımdaki kan şekerini normal düzeyde tutmaktır. Şeker ve rafine karbonhidratları fazla tüketmek ve sık sık yemek yeme, insülin seviyesinin devamlı yüksek olmasına sebep olur. İnsülin sürekli yüksek seyrettiğinde ise reseptörlerde duyarsızlık başlar. Bu durumda insülin direnci gelişir. Bu direncin neticesinde insülin fazla salgılanır, lüzumundan fazla şeker yağ dokusu haline gelir. Sık yeme ve karbonhidrat yükü devam ettikçe bu döngü tekrarlanır ve artık pankreas insülin üretememeye başlar. Neticede tip 2 diyabet gelişir. Fazla insülin, enerjiyi yağ yıkımıyla elde etmek için yağ depolarına dokunulmasını engeller. Sonuç olarak obeziteye dönüşen kilo alımı başlar (Fresko, 2021: 274). İnsülin direnci, kilo almanın yanı sıra, kronik yorgunluk, depresyon, migren, fibromiyolji, hiperaktif mesane şikâyetlerine sebep olmaktadır. Fazla insülinin şekeri hızla düşürmesi sonucu şeker ve karbonhidrata meyil artar, kısır döngü oluşur. Hipoglisemi nedeni ile beyin enerjisiz kalır migren tetiklenir, baş ağrısı, beyin sisi, baş dönmesi, yorgunluk, sinirlilik gözlemlenir. İnsülin reseptörleri, beynin duygu durum merkezi hipokampuslarda ve hafıza bölümünde çok yüksek oranda bulunmaktadır. Oksidatif stres ve insülin direnci ile oluşan nöroenflamasyon, hipokampusdaki nöronlara zarar vererek küçülmeye neden olur. Bu durum depresyon, anksiyete, alzheimer gibi problemlerin zeminini oluşturmaktadır (Fresko, 2021: 274-275). Stres ve kaygı yoğun olan kişilerde stres hormonu denilen kortizol artmaya başlar. Yükselen kortizol kandaki şekerin artmasına sebep olur. Şekeri düşürmek için fazla insülin salgılanır ve kişide iştah artımı ve kilo fazlalaşması oluşur. İnsülin hormonunun yükselip kandaki şekerin gün içinde düşmesi ile baş dönmesi, yorgunluk, bitkinlik, öfke, sinir, açlık durumları meydana gelir. Bu durum kısır döngü halinde devam eder (Özata, 2015: 125). İnsülin direnci ile oluşan bu döngüyü kırmanın en iyi yolu oruçtur. Oruç esnasında yemeye ara verildiği için kandaki glikoz düşer ve pankreas ihtiyaç olmadığından daha az insülin üretir. Oruç esnasında insülin seviyesi düşmüş olur ve

vücut enerjisi serbest bırakma sinyali olarak yağ depolarını kullanmaya başlar. Bu dinlenme, insüline duyarlılığı geri kazandırmış olur. Oruç sonrası beslenildiğinde kandaki glikoz normal olduğundan fazla insülin salgılanmaz ve direnç düzelmiş olur (Mercola, 2019: 57).

2.17.6. Leptin

Leptin, “tokluk” bildiren, yağ hücrelerinden üretilen, hipotalamusa doyup doymadığının bilgisini veren hormondur. Beyne yağ depolarının doluluk oranı ve yemek yemenin uygunluk bilgisini iletir. Leptin direnci geliştiğinde kanda leptin seviyesi yüksek olsa ve yeterli yağ dokusuna sahip olursa bile beyin kişiyi sürekli aç ve güçsüz hissettirerek yemeye yöneltir. Aralıklı beslenme, açlık süresinin 16 saat olması, glütenden uzak durmak, rafine şeker, rafine karbonhidrat, fruktoz, trans yağlar tüketmemek, işlenmiş et ve katkı maddelerinden uzak durmak, kaliteli hayvansal protein tüketmek leptin duyarlılığını arttırmada etkindir. Ayrıca antiinflamatuar özellikli omega-3 ve omega-9 içeren balık, keten tohumu, çiya, susam, zeytinyağı, avokado, ceviz, fındık tüketmek, lektin içeren baklagiller, patlıcan, tahıllar tüketmek de leptin duyarlılığını arttırmak için önem arz etmektedir (Fresko, 2021: 279).

2.18. İlgili Alan Yazın

Beslenmenin anksiyete ve depresyon ile ilişkisi için yeteri kadar araştırma mevcut olmasa da amprik kanıtlar ve biyolojik akıl, depresyon ve anksiyete ile beslenme arasında nedensel bağlar olduğunu kabul etmektedir. Özellikle omega-3 yağ asitleri, folat, kobalamin, çinko eksikliği, antioksidandan eksik beslenme, aşırı besin tüketimi ve obezite, depresyon ve anksiyete için etken olarak görülmektedir (Melanson, 2007:171).

Beslenme ve anksiyete arasındaki ilişkiye yönelik yapılan çalışmalara bakıldığında genel olarak anlamlı ilişki tespit edildiği görülmektedir. (Uyar, 2022), tarafından İstanbul’da yaşayan 305 kişi ile yapılan çalışmada, Akdeniz diyetine uyum düzeyinde artma oldukça, katılımcıların anksiyete, stres ve depresyon düzeylerinde azalma tespit etmiştir. (Batman, 2022)’nin yetişkin bireylerde yeme davranışı ile anksiyete, uyku kalitesi ve Akdeniz diyetine bağlılık arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada, katılımcıların kısıtlı yeme davranışı arttıkça Akdeniz diyetine bağlı olma seviyesinin artmış olduğu; dışsal yeme davranışı arttıkça anksiyete seviyelerinin yükseldiği ve Akdeniz diyetine bağlılık düzeyinin düştüğü gözlemlenmiştir. (Saneei,

vd., 2016), 3363 katılımcı ile yaptıkları araştırmada batı tarzı beslenenlerin kaygı dahil psikolojik problemlerinin arttığını, sağlıklı beslenme kurallarına uygun beslenenlerin ise anksiyete ve depresyon düzeylerinin düşük olduğu görölmüştür. (Oveira, 2014) ve arkadaşlarının İspanya'da yaptığı bir araştırmada depresyon ve anksiyete semptomları provelansı yüksek olan bronşektazi hastalarında Akdeniz diyetine uyulduğunda depresyon başta olmak üzere psikolojik problemlerin semptomlarının az olma olasılığı gözlemlenmiştir. (Bakhtiyari, vd., 2013), Tahran'da yaptığı araştırmaya 22 ilçeden anksiyete düzeyi kanıtlanmış 18-35 yaş aralığında 1782 genç yetişkin katılmıştır. Araştırma sonucunda işlenmiş gıda ve anksiyete arasında önemli bir ilişki olduğu bulunmuştur. Norveçte (Jacka, 2011) ve ekibinin yaptığı araştırmada sağlıksız, işlenmiş gıda tüketiminin anksiyetenin artması ile ilişkili olduğu görölmüştür. Sağlıklı beslenenlerde depresyona girme olasılığı düşük bulunmuştur. (Yannacoulia, vd., 2008) tarafından Yunanistan'da 853 katılımcı ile yapılan araştırmada hafif beslenen erkek ve kadınlarda kaygı düzeyi daha az görölürken, batı tarzı beslenen kadınların kaygı seviyeleri iki kat fazla bulunmuştur.

Oruç ile psikolojik problemlerin bağlantısı incelendiğinde yapılan araştırmalar pozitif yönde etkiler olduğunu göstermektedir. (Sulaiman, 2022) ve arkadaşlarının Nijerya'da yaptıkları araştırmada, COVID-19 pandemisi sırasında Ramazan orucu tutan 770 kişiyi gözlemlenmiş, ruhsal esenlik (depresyon-anksiyete), maneviyat ve içsel dindarlık ile ilgili veriler toplanmıştır. Bu çalışmada geçerliliği onaylanmış yaygın anksiyete bozukluğu-2 (YAB-2) ve Hasta Sağlığı Anketi-2 (PHQ-2), dört maddelik manevi esenlik endeksi (4-ISWBI) ve Müslüman içsel dindarlık anketi kullanılmıştır. Elde edilen sonuca göre Ramazan ayında oruç tutanların ruhsal-zihinsel esenliklerinde olumlu yönde artış gözlemlenmiştir. (Berthelot, 2021) ve arkadaşların 1436 kişinin katılımı ile yaptıkları araştırmada Ramazan orucu, aralıklı oruç gibi farklı oruç uygulamalarının neticesinde, oruç tutanlarda tutmayan kontrol grubuna nazaran anksiyete, stres ve depresyon düzeylerinde azalma görölmüştür. (Nasırđ ve Lotfi, 2019), Azad Üniversitesi Khoy şubesinden 300 öğrenci ile yaptığı araştırmada Ramazan ayında oruç tutanların saldırganlık, ruh sağlığı ve zihinsel sağlık puanlarının oruç öncesi puanlarına göre anlamlı şekilde farklı olduğu, orucun ruh sağlığı, zihinsel sağlık ve saldırganlığı azaltma hususunda pozitif yönde etkili olduğu sonucuna varmıştır. (Glavand ve Fatahiasl, 2018) İran'da 11 çalışmayı incelemiş ve Ramazan ayında oruç tutmanın zekayı arttırdığı, zihni performansda olumlu yönden etkili

olduğu, stres, kaygı ve depresyon gibi psikolojik sıkıntılarda azalma olduğunu beyan etmiştir. (Erdem, 2018)'in yaptığı araştırmada, ruh ve beden sağlığı açısından bilinen bir sağlık problemi olmayan aynı zamanda risk grubunda bulunmayan 73 gönüllü ile çalışılmıştır. Ramazan öncesi ve sonrasında karşılaştırılan puanlara göre, orucun stres, kaygı ve depresyonu azaltmada etkili olduğu görülmüştür. (Fidianingsih, 2018) ve arkadaşları, Davud orucunun yaşlıların yaşam kalitesini artırıp arttırmayacağını araştırmayı amaçlayan çalışmasında, 50 yaş üstü oruç tutan 24 katılımcının kaygı düzeylerinde, oruç tutmayanlara göre anlamlı azalma tesbit edilmiştir. (Kuleleri vd., 2017)'nin yaptığı araştırmada hayvan deneylerinde 24 saat açlığın beyindeki kaspaz-1 aktivitesini azaltarak hafızayı geliştirdiği, açlık sonucunda %40 kaygı davranışlarında azalma olduğu gözlemlenmiştir. Netice olarak orucun kaygı benzeri semptomları azaltma ve hafızayı geliştirmede pozitif etkisi olduğu değerlendirilmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Tezin bu bölümünde araştırmanın modeline, çalışma grubuna, verilerin toplanma işlemine ve kullanılan ölçeklerin ayrıntılı bilgilerine yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma, bağımsız değişken (Nebevi Beslenme bağlamında iki öğün beslenme ve pazartesi-perşembe oruçları) ile bağımlı değişkenler (Anksiyete ve Maneviyat) arasındaki neden-sonuç ilişkisini belirlemeye yöneliktir. Araştırmada Öntest-Sontest Kontrol Gruplu desen uygulanmıştır. Araştırma, anksiyete puanları yüksek, maneviyat puan düzeyleri düşük olan gönüllü 47 katılımcıdan seçkisiz atama ile oluşturulan 10 deney 10 kontrol grubu ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada veriler, beck anksiyete ölçeği ve maneviyat ölçeği ile toplanmıştır. Araştırma kapsamında, psiko-eğitim programı sonrasında çalışma grubu tarafından “Nebevi Beslenme bağlamında iki öğün beslenme ve pazartesi-perşembe oruçları” iki aylık süre ile uygulanmış, kontrol grubuna ise herhangi bir işlem uygulanmamıştır. Program öncesi ve sonrası ölçme aracı çalışma grubu ve kontrol grubuna uygulanarak sürecin etkililiği test edilmiştir. Araştırmanın deseni tablo 3.1’de verilmiştir.

Tablo 3.1:Araştırmanın Modeli Tablosu

GRUP	ÖNTEST	İŞLEM	SONTEST
Çalışma Grubu	Beck Anksiyete Ölçeği	Nebevi beslenme programı	Beck Anksiyete Ölçeği
Kontrol Grubu	Maneviyat Ölçeği		Maneviyat Ölçeği

3.2. Çalışma Grubu

Bu çalışma Google form üzerinden random şekilde dağıtılan beck anksiyete ölçeği ve maneviyat ölçeğini dolduran, 18-64 yaş arası 580 gönüllü arasından seçilen, anksiyete puanı en yüksek, maneviyat puanı en düşük olanlardan yukarıdan aşağıya doğru sıra ile aranan gönüllülük esas alınarak çalışma kriterlerine uygun bulunan 20 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Çalışma ve kontrol grubuna ilgili ölçekler uygulandıktan sonra çalışma grubuna iki ay süre ile haftada iki gün oruç, günde iki öğün beslenme, paketli işlenmiş (zararlı katkı maddeleri içeren) gıda tüketmeme, doymadan kalkma şeklinde program uygulanmıştır. Kontrol grubuna hiçbir işlem yapılmamıştır. Akabinde her iki gruba son-test uygulanarak sürecin etkinliği test edilmiştir.

Tablo 3.2: Demografik Özelliklere Göre Dağılım

		Frequency	Percent
Cinsiyet	Erkek	160	27,8
	Kadın	420	72,2
	Total	580	100,0
Medeni Durumunuz	Bekâr	205	35,3
	Boşanmış	13	2,2
	Evli	352	60,7
	Nişanlı	10	1,7
	Total	580	100,0
Yaş	18-30 arası	237	40,9
	31-40 arası	138	23,8
	41-50 arası	139	24,0
	51-64 arası	66	11,4
	Total	580	100,0

Demografik değişkenlerin dağılımı şu şekildedir:

Katılımcıların %27,8'i 160 kişi erkek %72,2'si 420 kişi kadınlardan oluşmaktadır. Katılımcıların 18-30 yaş arası %40,9'u 237 kişi, 31-40 yaş arası %23,8'i 138 kişi, 41-50 yaş arası %24,0'ı 139 kişi, 51-64 yaş arası %11,4'ü 66 kişidir. Araştırmaya katılanların %35,3'ü 205 kişinin bekâr, %2,2'si 13 kişinin boşanmış, %60,7'si 352 kişinin evli, %1,7'si 10 kişinin nişanlı olduğu görülmüştür. Katılımcıların %4,0'ı 23

kişi İlkokul, %12,9'u 75 kişi Lisansüstü, %15,5'i 90 kişi Lise, %2,9'u 17 kişi Ortaokul, %64,7'si 375 kişi Üniversite mezunudur.

3.3. Verilerin Toplanması ve İşlem

Araştırmada gerekli verileri elde etmek için ölçek izinleri ve etik kurul onayları alınmıştır. Bu ölçeklerin yanında katılımcıların demografik bilgileri ve beslenme alışkanlıklarını anlamaya yönelik soruları yanıtlamaları istenmiştir. Programı uygulamalarına engel olmadığı bilgileri ehemmiyetle alınmıştır.

Çalışmada verilerin toplanmasına seçkisiz şeklinde dağıtılan ölçeklerin gönüllülük esasına bağlı olarak 580 kişiye ulaşması ile başlanmıştır. Bu katılımcıların 420'si kadın 160'ı erkeklerden oluşmaktadır. Katılımcılardan kendilerine verilen kişisel bilgi formlarını (Ek-4'de sunulmuştur), beck anksiyete ve maneviyat ölçeklerini bizzat, samimi ve eksiksiz doldurmaları talep edilmiştir. Akabinde maneviyat ölçek puanları düşük, anksiyete ölçek puanları yüksek olan gönüllü kişiler tespit edilmiştir. İlk etapta puanları uygun, 47 katılımcı programa dâhil olmak istemiştir. Lakin program uygulama zamanının Ramazan ayı gibi sosyal ortamda oruç tutanların çoğunlukta olduğu bir dönem olmaması katılımcılar tarafından sosyal hayatlarının etkilenmesi konusunda tereddüt oluşturmuştur. Oruç tutmak ve işlenmiş hazır gıda tüketmemek gibi kuralların gündelik yaşamda zorlayıcı olacağı düşünceci, program detayları, sağlık sorunları gibi bazı kriterler sebebi ile gönüllü ve puanları uygun olanlardan seçkisiz atama ile 10 kişi çalışma 10 kişi ise kontrol grubu olarak seçilmiştir. Hamilelik, kronik hastalık, oruca dayanıksız olma, sürekli dışarda yeme gibi etkenler araştırmaya katılmak için engel kabul edilmiştir.

Araştırma başında ön-test olarak maneviyat ölçeği ve beck anksiyete ölçeği çalışma ve kontrol gruplarına uygulanmıştır. Araştırmacı tarafından programın bilgilendirilmesi yapılmıştır. Program için 20008BES0063 diploma numaralı Dyt. Zeynep Hale Kocaoğlu tarafından hazırlanan örnek bir beslenme listesi hazırlanmıştır. Örnek liste Ek-7'de sunulmuştur. Doç. Dr. Ahmet Canan Karakaş tarafından 5 oturum şeklinde psikoeğitim programı uygulanmış, katılımcıların program hususunda bilgilenmeleri ve sorularına yanıt bulmaları sağlanmıştır. Katılımcılardan program süresince anlatılan ölçütlere uymaları istenmiştir. Araştırmacı tarafından katılımcılar ile sürekli irtibat halinde olunmuş, sürecin sağlıklı ve düzgün işlemesi için hassas davranılmıştır. İki aylık sürecin sonunda ölçekler tekrarlanmıştır. Araştırmada

bağımsız değişken (Nebevi Beslenme bağlamında iki öğün beslenme ve pazartesi perşembe oruçları) ile bağımlı değişkenler (Anksiyete ve Maneviyat) arasındaki etkinliğin tespiti ve elde edilen verilerin analizi için SPSS.22 paket programı kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan araçların detaylı bilgilerine aşağıda yer verilmiştir.

3.3.1. Uygulanacak Programın Belirlenmesi

Uygulanacak program için Nebevi beslenme bağlamında iki öğün beslenme ve pazartesi-perşembe oruçlarının tutulması tercih edilmiştir. Hz. Peygamber'in hayatına bakıldığında üç düsturun ön planda olduğu görülmektedir. Bunlar; Killet-i Taâm, Killet-i Kelâm, Killet-i Menamdır (Adanır, 2016). Yani az yemek, az konuşmak, az uyumak tercih edilmiştir. Bu meyanda az yemenin gerekliliğini içeren ayet (el-Araf 7/31; et-Tâhâ 20/81), hadis (Tirmizi, "Zühd", 47; İbn Mâce, "Et'ime", 50) ve tasavvuf âlimlerinin görüşleri (Beyhakî, 2017: 171; El-Mekkî, 2018: 76; El-Mekkî, 2018: 64-66; Rûmî, 2006: 351) ışığında az yemeyi içeren, günde iki öğün beslenme ve pazartesi-perşembe günleri oruç tutulmasını tavsiye eden (Ebu Davud, "Savm", 60; İbn Mâce, "Sıyam", 42) bir program hazırlanmıştır. Bu beslenme programında "La zarâre velâ zırâr" ilkesi gereğince zararı önlemek kastı ile içeriğinde zararlı olduğu bilimsel olarak tespit edilmiş veya şüpheli bulunmuş katkı maddeleri bulunan, hazır paketli işlenmiş gıda tüketilmemeye özen gösterilmiştir. Hz. Peygamber, şüpheli gıdaların zararını ve harama sebep olabileceğini bu hususta dikkatli olmak gerektiğini ifade etmiştir (Buhari, "Büyü" 7, 23; Nesâi, "Büyü" 2). Ayrıca gıda katkı maddelerinin ve GDO'lu besinlerin kanser başta olmak üzere hiperaktivite, otoimmünite, obezite, ödem, kronik ürtiker, alerjik anafilaktik reaksiyonlar, üreme ve gastrointestinal sistem bozuklukları, nörodejeneratif problemler ve bilişsel bazı problemlere zemin oluşturabileceği konusunda araştırmalar mevcuttur (Ünlü ve Bayır, 2022; Groten vd., 2000; Gültekin, Akın ve Elgün, 2019; Saraç, 2009; Bateman vd., 2004). Katkı maddelerinin içerik ve zararları bakımından helal olup olmaması konusunda araştırmalar (Körkoca ve Bahşi, (2021); Gültekin vd., 2020; Çayıroğlu, 2015), faydayı incelemek ve şüpheden kaçınmak için katkı maddelerine ihtiyatlı yaklaşmak gerektiğini göstermektedir. Bu bilgiler doğrultusunda uygulanan programda; a- iki öğün beslenme b- az yeme ve tam doymadan kalkma c- pazartesi-perşembe oruç tutma d- yenilen gıdaların helal ve temiz olma konusunda araştırarak hareket etme (içerik okuma, kaynak araştırma) kurallarına uyulması istenmiştir. Katılımcılara

20008BES0063 diploma numaralı Dyt. Zeynep Hale Kocaoğlu tarafından hazırlanan örnek beslenme listesi teklif edilmiştir. Örnek liste Ek-7’te sunulmuştur. Programın uygulanma sürecinde beş oturum şeklinde Doç. Dr. Ahmet Canan KARAKAŞ liderliğinde psikoeğitim programı ile bilgilendirmeler yapılarak katılımcıların süreci eksiksiz yerine getirmeleri hedeflenmiştir. Psikoeğitim programı Ek-6’da verilmiştir.

3.4. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların demografik bilgilerini öğrenmek için araştırmacı tarafından hazırlanmış olan sorulardır. Yaş, cinsiyet, medeni hal, eğitim durumu, beslenme alışkanlıkları, dini başa çıkma yöntemlerini öğrenmeye yönelik sorular içermektedir. Form Ek 4’de verilmiştir.

3.5. Maneviyat Ölçeği

Maneviyat ölçeği Şirin, T. (2018) tarafından hazırlanmıştır. Konu ile ilgili alan yazın ve diğer ölçeklerden yararlanılmış, alanda çalışmaları bulunan 11 uzman görüşü alınarak ölçek maddeleri tamamlanmıştır. Ölçeğin içerdiği 27 maddeden 3 madde olumsuz (8, 13, 26), 24 madde ise olumludur (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20,21, 22, 23, 24, 25, 27). Ölçeğin 7 alt boyutu ölçmesi hedeflenmiştir. Bu alt boyutlar; manevi başa çıkma alt boyutu (9, 12, 20, 21, 23), aşkınlık alt boyutu (19, 22), manevi yaşantı alt boyutu (3, 11, 24, 25, 27), anlam arayışı alt boyutu (7, 14, 15, 17), manevi hoşnutluk alt boyutu (6, 8, 13,26), bağlantı alt boyutu (1, 2, 4, 18), tabiatla uyum alt boyutu (5, 10, 16) maddelerinden meydana gelmektedir. Maneviyat ölçeği 5’li likert tipli bir ölçektir. Şu şekilde puanlanmaktadır.

- (1) *Bana hiç uygun değil*
- (2) *Bana uygun değil*
- (3) *Bana biraz uygun*
- (4) *Bana oldukça uygun*
- (5) *Bana tamamen uygun*

Ölçekten en az 90, en fazla 132 puan alınabilmektedir. Ölçekten yüksek puan almak maneviyatın yüksek olduğunu göstermektedir. Form Ek 1’de sunulmuştur.

3.6. Beck Anksiyete Ölçeği

(Beck, AT., Ward, C., Mendelson, M.) tarafından geliştirilen ölçek, 21 sorudan oluşmaktadır. Ölçek 0-3 arası puanlanmakta olup likert tipi bir ölçektir. Kişilerin

yaşadığı anksiyetenin sıklık durumunu ölçmektedir. Ülkemizde geçerlik ve güvenilirlik çalışması (Ulusoy, 1998) ve arkadaşları tarafından yapılmıştır. Bu ölçekte en düşük 0 en yüksek ise 63 puan alınabilmektedir. Puanın yüksek olması anksiyete düzeyinin yüksek olmasını ifade etmektedir.

Anksiyete sınıflandırması puanlara göre şu şekildedir;

Minimal düzey 0-7

Hafif düzey 8-15

Orta düzey 16-25

Şiddetli düzey 26-63

Ölçeği cevaplayanlar, bulunduğu an dâhil son bir hafta yaşadıkları kaygı belirtilerine göre

“Hiç” 0)

“Hafif düzeyde beni etkilemedi” (1)

“Orta düzeyde hoş değildi ama katlanabilirim”(2)

“Ciddi düzeyde dayanmakta çok zorlandım”(3) seçeneklerden kendilerini en çok ifade eden seçeneği işaretlemektedirler. Form Ek 2’de sunulmuştur.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Tezin bu kısmında veri toplama araçları ile elde edilen verilerin istatistiksel analizlerden elde edilen bulgular ve yorumları bulunmaktadır.

Demografik değişkenlerin dağılımı şu şekildedir:

Katılımcıların %27,8'i 160 kişi erkek %72,2'si 420 kişi kadınlardan oluşmaktadır. Katılımcıların 18-30 yaş arası %40,9'u 237 kişi, 31-40 yaş arası %23,8'i 138 kişi, 41-50 yaş arası %24,0'ı 139 kişi, 51-64 yaş arası %11,4'ü 66 kişidir. Araştırmaya katılanların %35,3'ü 205 kişinin bekâr, %2,2'si 13 kişinin boşanmış, %60,7'si 352 kişinin evli, %1,7'si 10 kişinin nişanlı olduğu görülmüştür. Katılımcıların %4,0'ı 23 kişi İlkokul, %12,9'u 75 kişi Lisansüstü, %15,5'i 90 kişi Lise, %2,9'u 17 kişi Ortaokul, %64,7'si 375 kişi Üniversite mezunudur. Katılımcıların ekonomik durumu, %28,3' 164 kişi 1-2500 tl, %13,8'i 80 kişi 2501-5000 tl, %24,3'ü 141 kişi 5001-7500 tl, %19,7'si 114 kişi 7501-10000 tl, %14,0'ı 81 kişi ise 10001 tl ve üzerindedir.

Tablo 4.1: Namaz Kılarken Huzurlu Hissetme Durumuna Göre Dağılım

	Sıklık	%
Bazen	105	18,1
Çoğu kere	231	39,8
Her zaman	224	38,6
Hiç	6	1,0
Nadiren	14	2,4
Toplam	580	100,0

Tablo 4.1'e bakıldığında, katılımcıların "Namaz kılarken huzurlu hisseder misiniz?" sorusuna verdikleri cevaplara göre; %18,1'i 105 kişi bazen, %39,8'i 231 kişi çoğu kere, %38,6'sı 224 kişi her zaman, %1,0'ı 6 kişi hiç, %2,4'ü 14 kişi nadiren namazda huzurlu hissettiğini belirtmiştir.

Tablo 4.2: Günlük Yemek Yeme Sıklığına Göre Dağılım

	Sıklık	%
2 Öğün	323	55,7
3 Öğün	225	38,8
4 Öğün ya da daha fazla	32	5,5
Toplam	580	100,0

Tablo 4.2'ye göre, katılımcılara sorulan “Günde ne sıklıkla yemek yersiniz?” sorusunun verilen cevaplarda; %55,7’si 323 kişinin 2 öğün, %38,8’i 225 kişinin 3 öğün, %5,5’i 32 kişinin 4 öğün ve fazlası yemek yediği görülmüştür.

Tablo 4.3: Katılımcıların Dışarıda Yediği Öğünlere Göre Dağılımı

	Sıklık	%
Akşam	70	12,1
Hepsi	9	1,6
Hiç biri	323	55,7
Kahvaltı	35	6,0
Öğle	116	20,0
Öğle-Akşam	27	4,7
Total	580	100,0

Tablo 4.3’e bakıldığında, katılımcıların “Genellikle hangi öğünü dışarıda yersiniz?” sorusuna verdikleri cevaba göre; %12,1 70 kişi akşam, %1,6’sı 9 kişi hepsi, %55,7’si 323 kişi hiç biri, %6,0’ı 35 kişi kahvaltı, %20,0’ı 116 kişi öğle, %4,7’si 27 kişi öğle-akşam dışarıda yemek yediği görülmektedir.

Tablo 4.4: Fastfood Tüketme Sıklığına Göre Dağılım

	Sıklık	%
Ayda 1 kez	191	32,9
Günde 1 kez	36	6,2
Haftada 1 kez	100	17,2
Haftada 3-4 kez	38	6,6
Hiç yemem	215	37,1
Total	580	100,0

Tablo 4.4'e bakıldığında, katılımcılara sorulan "Hangi sıklıkla fast food beslenmeyi tercih edersiniz?" sorusunun cevabına göre; %32,9'u 191 kişi ayda 1 kez, %6,2'si 36 kişi günde 1 kez, %17,2'si 100 kişi haftada 1 kez, %6,6'sı 38 kişi haftada 3-4 kez fast food tüketirken, %37,1'i 215 kişi hiç tüketmemektedir.

Tablo 4.5: Hazır gıda (Dondurulmuş, Paketlenmiş, İşlenmiş Hazır Gıda) Tüketme Sıklığına Göre Dağılım

	Sıklık	%
Ayda 1 öğün	171	29,5
Günde 1 öğün	50	8,6
Haftada 1 Öğün	128	22,1
Haftada 3-4 öğün	74	12,8
Her öğün	22	3,8
Hiç yemem	135	23,3
Total	580	100,0

Tablo 4.5'e bakıldığında, katılımcıların "Hangi sıklıkla hazır gıda tüketirsiniz? (Paketlenmiş, dondurulmuş, işlenmiş hazır gıdalar vb.)" sorusunun yanıtlarına göre; %29,5'i 171 kişi ayda 1 öğün, %8,6'sı 50 kişi günde 1 öğün, %22,1'i 128 kişi haftada

1 öğün, % 12,8'i 74 kişi haftada 3-4 öğün, % 3,8'i 22 kişi her öğün hazır gıda tüketirken %23,3'ü 135 kişi hiç tüketmemektedir.

Tablo 4.6: Gıda Tüketirken (Özellikle Et ve Meşrubat) Helal Olmasına Ya da Helal Sertifikası Olmasına Dikkat Etme Durumuna Göre Dağılım

	Sıklık	%
Bazen	22	3,8
Çoğu zaman	144	24,8
Her zaman	384	66,2
Hiç bir zaman, benim için önemli değil	5	0,9
Nadiren	25	4,3
Total	580	100,0

Tablo 4.6'ya bakıldığında, katılımcılara sorulan “Gıda tüketiminde (Özellikle et ve meşrubat) helal olmasına ya da helal sertifikası olmasına dikkat eder misiniz?” sorusunun cevabına göre; %3,8'i 22 kişi bazen, %24,8'i 144 kişi çoğu zaman, %66,2'si 384 kişi her zaman gıdanın helal olmasını önemserken, %0,9'u 5 kişi için önemli olmamakta, %4,3'ü 25 kişinin ise nadiren buna dikkat ettiği görülmektedir.

Tablo 4.7: Yemekten Önce Elleri Yıkama Durumuna Göre Dağılım

	Sıklık	%
Bazen	48	8,3
Çoğu zaman	218	37,6
Her zaman	296	51,0
Hiç bir zaman	2	0,3
Nadiren	16	2,8
Total	580	100,0

Tablo 4.7'ye bakıldığında, katılımcılara sorulan “Yemekten önce ellerinizi yıkar mısınız?” sorusunun cevabına göre; %8,3'ü 48 kişi bazen, %37,6'sı 218 kişi çoğu zaman, %51,0'ı 296 kişi her zaman, %2,8'i nadiren yemekten önce ellerini yıkarken, %0,3'ü 2 kişi hiçbir zaman yemek öncesi ellerini yıkamadığı görülmüştür.

Tablo 4.8: Yemekten Önce Besmele Çekme Durumuna Göre Dağılım

	Sıklık	%
Bazen	37	6,4
Çoğu zaman	168	29,0
Her zaman	360	62,1
Hiç	6	1,0
Nadiren	9	1,6
Total	580	100,0

Tablo 4.8'e bakıldığında, katılımcılara sorulan “Yemeğe başlamadan besmele çeker misiniz?” sorusuna verilen cevaba göre; %6,4'ü 37 kişi bazen, %29,0'ı 168 kişi çoğu zaman, % 62,1'i 360 kişi her zaman,%1,6'sı 9 kişi nadiren yemekten önce besmele çekerken, %1,6'sı 6 kişi yemek öncesi besmele çekmemektedir.

Tablo 4.9: Dışarıda Yemek Yenilen Mekanların Temiz, Helal ve Sağlıklı Gıda Sunmasına Dikkat Etme Durumuna Göre Dağılım

	Sıklık	%
Bazen	20	3,4
Çoğu zaman	146	25,2
Her zaman	396	68,3
Hiç bir zaman	1	0,2
Nadiren	17	2,9
Total	580	100,0

Tablo 4.9'a göre, katılımcılardan "Dışarıda yediğim mekanların öncelikle "Temiz olmasına, Helal ve sağlıklı gıda sunmasına dikkat ederim" ifadesine verilen yanıtlara göre; %3,4'ü 20 kişi bazen, %25,2'si 146 kişi çoğu zaman, %68,3'ü 396 kişi her zaman, %2,9'u nadiren yemek yediği mekânın temiz, helal ve sağlıklı gıda sunmasına dikkat ederken, %0,2'si 1kişi buna hiçbir zaman dikkat etmediğini belirtmiştir.

Tablo 4.10: Oruç Tutma Sıklığına Göre Dağılım

	Sıklık	%
Hiç tutmam, açlığa dayanamam	3	0,5
Ramazan orucu yanında çoğu kere Pazartesi-Perşembe oruçları da tutarım	146	25,2
Ramazan orucu yanında genellikle sünnet oruçları tutmaya gayret ederim (Eyyam-ı Biyz, Zilhicce orucu, Aşure orucu, üç aylarda oruç gibi))	235	40,5
Sadece Ramazan ayında	196	33,8
Total	580	100,0

Tablo 4.10'a bakıldığında, katılımcıların "Oruç tutar mısınız?" sorusuna verdikleri cevaba göre; %0,5'i 3 kişi hiç oruç tutmazken, %25,2'si 146 kişi Ramazan orucu yanında pazartesi-perşembe oruçlarını tuttuğunu, %40,55'i Ramazan orucu yanında sünnet oruçları tutmaya gayret ettiğini, %33,8'i 196 kişi Sadece Ramazan ayında oruç tuttuğunu belirtmiştir.

Tablo 4.11: Sokakta Gezerken Yemek Yeme Durumuna Göre Dağılım

	Sıklık	%
Asla yemem, aileme de yedirmem bu konuda hassasım	161	27,8
Çoğu kere yerim	69	11,9
Her zaman yerim	8	1,4
Nadiren yerim	342	59,0
Total	580	100,0

Tablo 4.11'e bakıldığında, katılımcıların "Sokakta veya çarşıda gezinirken bir şeyler yer misiniz?" sorusuna verdikleri cevaba göre; %27,8'i 161 kişi sokakta gezerken yeme konusunda hassas olup ailesine de yedirmezken, %11,9'u 69 kişi çoğu kere, %1,4'ü 8 kişi her zaman, %59,0'ı nadiren yemektedir.

Tablo 4.12: İç Huzuru İçin Günlük Ritüel Uygulama Durumuna Göre Dağılım

	Sıklık	%
Evet	325	56,0
Hayır	92	15,9
Kısmen	163	28,1
Total	580	100,0

Tablo 4.12'ye bakıldığında, katılımcıların "İç huzurunuz için günlük uyguladığınız dini bir ritüel var mı?" sorusuna verdikleri cevaba göre; %56,0'ı 325 kişi iç huzuru için dini ritüel uygularken, %28,1'i 163 kişi kısmen uygulamakta, %15,9'u 92 kişi ise uygulamamaktadır.

Tablo 4.13: Namaz Kılarken Huzurlu Hissetme Durumuna Göre Dağılım

	Sıklık	%
Bazen	105	18,1
Çoğu kere	231	39,8
Her zaman	224	38,6
Hiç	6	1,0
Nadiren	14	2,4
Total	580	100,0

Tablo 4.13'e bakıldığında, katılımcılar "Namaz kılarken huzurlu hissediyor musunuz?" sorusuna verdikleri cevaba göre; %18,1'i 105 kişi bazen, %39,8'i 231 kişi çoğu kere, %38,6'sı 224 kişi her zaman, %2,4'ü 14 kişi nadiren namaz kılarken huzurlu hissederken, %1,0'ı 6 kişi huzurlu hissetmemiştir.

Tablo 4.14: İstenmeyen Sıkıntılı Durum Yaşandığında Baş Etme Yöntemlerine Göre Dağılım

	Sıklık	%
Adak orucu tutarım	3	0,5
Dua ederim	438	75,5
Hiç biri	15	2,6
Namaz kılarım	31	5,3
Sadaka veririm	93	16,0
Total	580	100,0

Tablo 4.14'e bakıldığında, istenmeyen sıkıntılı bir durumla karşılaşıldığında katılımcıların %0,5'i 3 kişi adak orucu tutarken, %75,5'i 438 kişi dua etmekte, %5,3'ü 31 kişi namaz kılmakta, %16,0'ı 93 kişi sadaka vermekte iken, %2,6'sı 15 kişinin hiçbir şey yapmadığı görülmektedir.

Tablo 4.15: Namaz Kılarken Huzurlu Hissetme ve Gıdanın Helal Olmasına Dikkat Etme Değişkenleri Arasındaki İlişki İçin Kay-Kare Testi

		Namaz kılarken huzurlu hissediyor musunuz?					Toplam	Ki Kare	p
		Her zaman	Çoğu kere	Bazen	Nadiren	Hiç			
Gıda tüketimin de helal olmasına ya da helal sertifikası olmasına dikkat eder misiniz?	Her zaman	158	160	56	8	2	384	187,463	0,000
	Çoğu zaman	47	56	37	4	0	144		
	Bazen	9	7	5	1	0	22		
	Nadiren	9	8	6	1	1	25		
	Hiç bir zaman	1	0	1	0	3	5		
Toplam		224	231	105	14	6	580		

Tablo 4.15 incelendiğinde, her zaman helal gıda tüketimine dikkat edenlerden 158'inin her zaman namaz kılarken kendini huzurlu hissettiği gözlenmiştir. Çoğu kere namazlarında huzurlu hissedenler 160 kişi, bazen namazda huzurlu hisseden 56 kişi, nadiren namazda huzurlu hisseden 8 kişi ve hiç huzurlu hissetmeyen ise 2 kişi olduğu gözlenmiştir. Çoğu zaman helal gıdaya dikkat eden katılımcıların 47'si her zaman namazda kendini huzurlu hissettiği gözlenmiştir, aynı şekilde çoğu zaman namazda kendini huzurlu hisseden 56 kişi, bazen namazda kendini huzurlu hisseden 37 kişi, nadiren 4 kişi kendini namazda huzurlu hissettiği görülmüştür. Tabloya genel olarak bakıldığında 580 katılımcıdan helal gıdaya her zaman ve çoğu zaman dikkat edenlerin namazda kendilerini her zaman ve ya çoğu kere huzurlu hissedenlerin sayısı 528 kişi yani % 91'nin helal gıdaya dikkat ettiği ve namazlarında kendilerini huzurlu hissettikleri gözlenmiştir. Helal gıda hassasiyeti ile namazda huzur hissetme arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki gözlenmiştir. Ki Kare= 187, 463, p=,000,

$p < .001$. Bu sonuca göre helal gıda hassasiyetinin namazda huzur duygusunu pozitif etkilediği söylenebilir.

Tablo 4.16: Beck Anksiyete ve Maneviyat Ölçeğinin Betimsel İstatistikleri

Değişkenler	Madde S.	Ort.	S.S	Min.	Max.
Beck Anksiyete	21	14.30	12.09	.00	63.00
Maneviyat	27	116.67	11.90	35.0	135.00
Manevi	5	22.83	2.77	5.00	25.0
Başa Çıkma					
Aşknlık	2	9.57	.91	2.00	10.00
Manevi Yaşantı	5	21.28	3.26	5.00	25.00
Anlam Arayışı	4	18.22	2.11	4.00	20.0
Manevi Hoşnutluk	4	14.90	3.41	4.00	20.0
Bağlantı	4	18.59	1.91	4.00	20.0
Tabiatla Uyum	3	11.28	2.25	3.00	15.00

Tablo 4.16’da görüldüğü gibi Beck Anksiyete ölçeği puanlarının aritmetik ortalaması 14.30, standart sapması 12.09’dur. Ölçekten alınan en düşük puan 00, en yüksek puan 63.00 olarak ölçülmüştür. Maneviyat ölçeği puanlarının aritmetik ortalaması 116.67, standart sapması 11.90’dır. Ölçekten alınan en düşük puan 35.0, en yüksek puan 135.0 olarak belirtilmiştir. Manevi Başa Çıkma Alt Ölçeği puanlarının aritmetik ortalaması 22.83, standart sapması 2.77’dir. Ölçekten alınan en düşük puan 5.00, en yüksek puan 25.0 olarak belirlenmiştir. Aşknlık Alt Ölçeği puanlarının aritmetik ortalaması 9.57, standart sapması .91’dir. Ölçekten alınan en düşük puan 2.0, en yüksek puan 10.0 olarak belirlenmiştir. Manevi Yaşantı Alt Ölçeği puanlarının aritmetik ortalaması 21.28, standart sapması 3.26’dır. Ölçekten alınan en düşük puan 5.0, en yüksek puan 25.0 olarak belirlenmiştir. Anlam Arayışı Alt Ölçeği puanlarının aritmetik ortalaması 18.22, standart sapması 2.11’dir. Ölçekten alınan en düşük puan 4.0, en yüksek puan 20.0 olarak belirlenmiştir. Manevi Hoşnutluk Alt Ölçeği puanlarının aritmetik

ortalaması 14.90, standart sapması 3.41'dir. Ölçekten alınan en düşük puan 4.0, en yüksek puan 20.0 olarak belirlenmiştir. Bağlantı Alt Ölçeği puanlarının aritmetik ortalaması 18.59, standart sapması 1.91'dir. Ölçekten alınan en düşük puan 4.0, en yüksek puan 20.0 olarak belirlenmiştir. Ölçekten alınan en düşük puan 4.0, en yüksek puan 20.0 olarak belirlenmiştir. Tabiata Uyum Alt Ölçeği puanlarının aritmetik ortalaması 11.28, standart sapması 2.25'dir. Ölçekten alınan en düşük puan 3.0, en yüksek puan 15.0 olarak belirlenmiştir.

Tablo 4.17: Çalışma ve Kontrol Grubunun Beck Anksiyete Ölçeği Ön test- Son test Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

	Testler	Sıralar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
Çalışma Grubu	Ön-Test	Negatif Sıralar	9 ^a	5,72	51,50	-	,014*
				3.50	3,50		
	Son-Test	Pozitif Sıralar	1 ^b				
		Eşit	0 ^c				
		Toplam	10				
Kontrol Grubu	Ön-Test	Negatif Sıralar	6 ^a	5,00	30,00	-	,799
				6.25	25,00		
	Son-Test	Pozitif Sıralar	4 ^b				
		Eşit	0 ^c				
		Toplam	10				

Tablo 4.17'de görüldüğü gibi çalışma grubundaki bireylerin Beck Anksiyete Ölçeği ön-test ve son test puanları karşılaştırıldığında, son-test puan ortalamaları ön-test puan ortalamalarına göre anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($Z=-2,451$, $p<05$). Fark puanlarının sıra puanları dikkate alındığında son-test puanlarının ön-test puanlarından düşük olduğu görülmektedir. Uygulanan programın katılımcıların anksiyete puanlarının düşmesinde önemli bir etkisinin olduğu görülmektedir.

Kontrol grubundaki bireylerin ise ön-test son-test puanları karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($Z=-,255^b$, $p>05$).

Tablo 4.18: Çalışma ve Kontrol Grubunun Maneviyat Ölçeği Ön test Son test Puanlarının Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi Sonuçları

	Testler	Sıralar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
Çalışma Grubu	Ön-Test	Negatif Sıralar	3 ^a	2,33	7,00	-	,066
	Son-Test	Pozitif Sıralar	6 ^b	6,33	38,00		
		Eşit	1 ^c				
		Toplam	10				
Kontrol Grubu	Ön-Test	Negatif Sıralar	5 ^a	5,40	27,00	-	,959
	Son-Test	Pozitif Sıralar	5 ^b	5,60	28,00		
		Eşit	0 ^c				
		Toplam	10				

$p<.05$

Tablo 4.18’de görüldüğü gibi çalışma grubundaki bireylerin Maneviyat Ölçeği ön-test ve son-test puanları karşılaştırıldığında son-test puan ortalamaları ön-test puan ortalamalarına göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($Z= -1,838$, $p>.05$). Uygulanan programın katılımcıların maneviyat puanlarının değişmesinde herhangi bir etkisinin olmadığı görülmektedir.

Kontrol grubunun ön-test son-test puanları karşılaştırıldığında ise anlamlı bir farklılık görülmemektedir ($Z= ,051^b$, $p>.05$).

Tablo 4.19: Beck Anksiyete Ölçeği ve Maneviyat Ölçeği Basıklık ve Çarpıklık Değerleri

Değişkenler	N	Madde S.	Ort.	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Beck Anksiyete Ölçeği	580	21	14.33	12.09	1.25	1.13
Maneviyat Ölçeği	580	27	116.67	11.90	-1.42	1.45

Tablo 4.19’da görüldüğü gibi ölçeklerin puan ortalamalarının çarpıklık ve basıklık değerlerinin Tabachnick ve Fidell (2013) tarafından önerilen-1.5 ile+1.5 aralığında olduğu ve parametrik ölçümler için uygun olduğuna karar verilmiştir.

Tablo 4.20: Beck Anksiyete Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre T-Testi Sonuçları

Değişken	Cinsiyet	N	$\bar{X} \pm S$	Sd	t	p
Beck Anksiyete Ölçeği	Erkek	160	10.71±10.01	578	-4.95	.003*
	Kadın	420	15.66± 12.54			

*p<.05

Tablo 4.20’de görüldüğü gibi Beck Anksiyete Ölçeği puanları bireylerin cinsiyetlerine göre anlamlı farklılıklar göstermektedir [$t(578) = -4.95, p < .05$]. Kadınların Beck Anksiyete Ölçeği puan ortalamaları ($\bar{x} = 15.66$), erkeklerin puan ortalamalarına göre ($\bar{x} = 10.71$) anlamlı şekilde yüksektir.

Tablo 4.21: Maneviyat Ölçeği ve Alt Ölçekleri Puanlarının Cinsiyete Göre T-Testi Sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	N	$\bar{X} \pm S$	Sd	t	p
Maneviyat	Erkek	160	117.41± 13.74	578	.843	.400
	Kadın	420	116.39± 11.12			
Manevi Başa Çıkma	Erkek	160	22.99± 3.24	578	.741	.412
	Kadın	420	22.78 ± 2.57			
Aşkınlık	Erkek	160	9.50 ± 1.12	578	-.862	.389
	Kadın	420	9.59 ± .82			
Manevi Yaşantı	Erkek	160	21.48 ± 3.07	578	.848	.397
	Kadın	420	21.20 ± 3.08			
Anlam Arayışı	Erkek	160	18.58 ± 2.23	578	2.382	.018*
	Kadın	420	18.09 ± 2.05			
Manevi Hoşnutluk	Erkek	160	15.51 ± 3.23	578	2.801	.005*
	Kadın	420	14.66 ± 3.45			
Bağlantı	Erkek	160	18.40 ± 2.34	578	-1.266	.207
	Kadın	420	18.66 ± 1.72			
Tabiatla Uyum	Erkek	160	10.94 ± 2.29	578	-2.206	.028*
	Kadın	420	11.41 ± 2.42			

*p<.05

Tablo 4.21’de görüldüğü gibi Maneviyat Ölçeği ve Maneviyat Alt Ölçeklerinden alınan puanların, katılımcıların cinsiyetine göre farklılık gösterip göstermediğinin tespiti için yapılan T-Testi sonuçları gösterilmiştir.

Maneviyat Ölçeği puanları bireylerin cinsiyete göre anlamlı farklılıklar göstermemektedir [t(578)= .843 p>.05].

Manevi Başa Çıkma alt ölçeği puanları bireylerin cinsiyete göre anlamlı farklılıklar göstermemektedir [t(578)= .741 p>.05].

Aşkınlık alt ölçeği puanları bireylerin cinsiyetine göre anlamlı farklılıklar

göstermemektedir [t(578)= -.862 p>.05].

Manevi Yaşantı alt ölçeği puanları bireylerin cinsiyete göre anlamlı farklılıklar göstermemektedir [t(578)= .848 p>.05].

Anlam Arayışı alt ölçeği puanları bireylerin cinsiyete göre anlamlı farklılıklar göstermektedir [t(578)= 2.382 p<.05]. Erkeklerin Maneviyat Anlam Arayışı alt ölçeği puan ortalamaları (\bar{x} =18.58), kadınların puan ortalamalarına göre (\bar{x} =18.09) anlamlı şekilde yüksektir.

Manevi Hoşnutluk alt ölçeği puanları bireylerin cinsiyete göre anlamlı farklılıklar göstermektedir [t(578)= 2.801 p<.05]. Erkeklerin Manevi Hoşnutluk alt ölçeği puan ortalamaları (\bar{x} =15.51), kadınların puan ortalamalarına göre (\bar{x} =14.66) anlamlı şekilde yüksektir.

Bağlantı alt ölçeği puanları bireylerin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemektedir [t(578)= -1.266 p>.05].

Tabiatla Uyum alt ölçeği puanları bireylerin cinsiyete göre anlamlı farklılıklar göstermektedir [t(578)= -2.206 p<.05]. Kadınların Tabiatla Uyum alt ölçeği puan ortalamaları (\bar{x} =11.41), erkeklerin puan ortalamalarına göre (\bar{x} =10.94) anlamlı şekilde yüksektir.

Tablo 4.22: Beck Anksiyete Ölçeği Puanlarının Katılımcıların Eğitim Durumları ve Medeni Durumlarına Göre Tek Yönlü Varyans (Anova) Sonuçları

Değişkenler	N	$\bar{X} \pm S$	V.K.	K.T.	sd	K.O.	f	p	
Eğitim Durumu	İlkokul	23	13.70±12.79	G.A.	1692.208	4	423.052	2.933	.020*
	Ortaokul	17	13.29±9.66						
Eğitim Durumu	Lise	90	16.28±13.58	G.İ.	82940.785	575	144.245		
	Lisans	376	14.71±12.19						
	Lisans üstü	74	10.19±8.88	Top.	19794.56	579			
	Bekar	208	17.22±12.72	G.A.	4610.694	3	1536.898	11.063	.000*

Medeni Durum	Evli	349	12.09±10.69	G.İ.	80022.299	576	138.928
	Nişanlı		20.10±18.53				
	Boşanmış	13	22.15±17.47	Top.	84632.993	579	

Tablo 4.22’de görüldüğü gibi Beck Anksiyete Ölçeğinden alınan puanların, katılımcıların eğitim durumlarına göre farklılık gösterip göstermediğinin tespiti için varyans (Anova) analizi yapılmıştır.

Beck Anksiyete Ölçeğinden alınan puanların katılımcıların eğitim durumlarına göre istatistiki olarak anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir [$f(4-575)=2.93$, $p<.05$]. Tespit edilen anlamlı farklılığın hangi eğitim düzeyine göre farklılaştığının tespiti için yapılan Tukey testi sonucuna göre lise mezunu olan katılımcıların Beck Anksiyete Ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları ($\bar{x}=16.28$) lisansüstü katılımcıların puan ortalamalarına ($\bar{x}=10.19$) göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Beck Anksiyete Ölçeğinden alınan puanların katılımcıların eğitim düzeyine göre istatistiki olarak anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir [$f(4-575)=2.93$, $p<.05$]. Tespit edilen anlamlı farklılığın hangi eğitim düzeyine göre farklılaştığının tespiti için yapılan Tukey testi sonucuna göre lisans mezunu olan katılımcıların Beck Anksiyete Ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları ($\bar{x}=14.71$), lisansüstü mezunu katılımcıların puan ortalamalarına ($\bar{x}=10.19$) göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Beck Anksiyete Ölçeğinden alınan puanların, katılımcıların medeni durumlarına göre farklılık gösterip göstermediğinin tespiti için varyans analizi (Anova) yapılmış ve tabloda gösterilmiştir.

Beck Anksiyete Ölçeğinden alınan puanların katılımcıların medeni durumlarına göre istatistiki olarak anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir [$f(3-576)=11.06$, $p<.05$]. Tespit edilen anlamlı farklılığın hangi medeni durumlarına göre farklılaştığının tespiti için yapılan Games Howell testi sonucuna göre bekâr olan katılımcıların Beck Anksiyete Ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları ($\bar{x}=17.22$), evli olan katılımcıların puan ortalamalarına ($\bar{x}=12.09$) göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.23: Maneviyat Ölçeği ve Alt Ölçekleri Puanlarının ve Eğitim Durumlarına Göre Tek Yönlü Varyans (Anova) Sonuçları

Değişkenler	N	$\bar{X} \pm S$	V. K.	K.T.	sd	K. O.	f	p
Manevi yat Ölçeği	İlkokul	23	122.91±5.65	G.A. 1281.087	4	320.272	2.280	.060
	Ortaokul	17	114.35±9.83					
	Lise	90	117.29±10.42	G.İ. 80779.015	575	140.485		
	Lisans	376	115.92±11.87					
	Lisans	74	117.16±14.80	Top.82060.102	579			
	üstü							
Manevi Başa Çıkma	İlkokul	23	23.91±1.59	G.A.47.694	4	11.924	1.559	.184
	Ortaokul	17	23.53±2.72					
	Lise	90	23.02±2.54	G.İ. 4396.416	575	7.646		
	Lisans	376	22.68±2.65					
	Lisans	74	22.90±3.72	Top.4444.110	579			
	üstü							
Aşkınlık	İlkokul	23	9.87±0.45	G.A.3.128	4	0.782	.934	.443
	Ortaokul	17	9.65±0.60					
	Lise	90	9.61±0.70	G.İ. 481.249	575	.837		
	Lisans	376	9.53±0.94					
	Lisans	74	9.60±1.14	Top.484.378	579			
	üstü							
Manevi Yaşantı	İlkokul	23	25.52±1.83	G.A.203.861	4	50.966	4.915	.001*
	Ortaokul	17	22.00±3.60					
	Lise	90	21.91±3.03	G.İ. 5962.889	575	10.370		
	Lisans	376	20.94±3.21					
	Lisans	74	21.36±3.68	Top.6166.752	579			
	üstü							
	İlkokul	23	18.73±1.48	G.A.11.043	4	2.761	.616	.651
	Ortaokul	17	18.41±1.62					

Anlam Arayışı	Lise	90	18.37±1.98	G.İ. 2577.819	575	4.483		
	Lisans	376	18.14±2.13					
	Lisans üstü	74	18.26±2.46	Top.2588.862	579			
	İlkokul	23	15.35±3.08	G.A.111.208	4	29.552	2.572	.037*
	Ortaokul	17	14.76±3.53					
Manevi Hoşnutluk	Lise	90	14.22±3.68	G.İ. 6606.790	575	11.490		
	Lisans	376	14.85±3.40					
	Lisans üstü	74	15.88±3.02	Top.6724.998	579			
	İlkokul	23	19.56±0.73	G.A.31.394	4	7.848	2.168	.071
	Ortaokul	17	19.18±1.24					
Bağlantı	Lise	90	18.63±1.75	G.İ. 2081.296	575	3.620		
	Lisans	376	18.49±1.89					
	Lisans üstü	74	18.55±2.44	Top.2112.690	579			
	İlkokul	23	11.96±2.01	G.A.55.652	4	13.913	2.78	.056
	Ortaokul	17	11.82±2.43					
Tabiata Uyum	Lise	90	11.52±2.16	G.İ. 2877.540	575	5.004		
	Lisans	376	11.29±2.24					
	Lisans üstü	74	10.59±2.34	Top.2933.191	579			

*p<.01

*p< .05

Tablo 4.23’de Maneviyat Ölçeğinden alınan puanların, katılımcıların eğitim durumlarına göre farklılık gösterip göstermediğinin tespiti için varyans (Anova) analiz sonuçları gösterilmiştir.

Maneviyyat Ölçeğinden alınan puanların katılımcıların eğitim düzeyine göre istatistiki olarak anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir [f(4-575)=2.28, p>.05].

Manevi Başa Çıkma Alt Ölçeğinden alınan puanların katılımcıların eğitim düzeyine göre istatistiki olarak anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir [$f(4-575)=1.559$, $p>.05$].

Aşkılık Alt Ölçeğinden alınan puanların katılımcıların eğitim düzeyine göre istatistiki olarak anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir [$f(4-575)=.934$ $p>.05$].

Manevi Yaşantı Alt Ölçeğinden alınan puanların katılımcıların eğitim düzeyine göre istatistiki olarak anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir [$f(4-575)=4.915$ $p<.01$]. Tespit edilen anlamlı farklılığın hangi eğitim düzeyine göre farklılaştığının tespiti için yapılan Games Howell testi sonucuna göre ilkökul mezunu olan katılımcıların Manevi Yaşantı Alt Ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları ($\bar{x}=23.52$); lise mezunu katılımcıların puan ortalamalarına ($\bar{x}=21.91$), lisans mezunu katılımcıların puan ortalamalarına ($\bar{x}=20.94$) ve lisansüstü mezunu katılımcıların puan ortalamalarına ($\bar{x}=21.36$) göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Anlam Arayışı Alt Ölçeğinden alınan puanların katılımcıların eğitim düzeyine göre istatistiki olarak anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir [$f(4-575)=.616$ $p>.05$].

Manevi Hoşnutluk Alt Ölçeğinden alınan puanların katılımcıların eğitim düzeyine göre istatistiki olarak anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir [$f(4-575)=2.168$ $p<.05$]. Tespit edilen anlamlı farklılığın hangi eğitim düzeyine göre farklılaştığının tespiti için yapılan Tukey testi sonucuna göre lisansüstü mezunu olan katılımcıların Manevi Hoşnutluk Alt Ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları ($\bar{x}=15.88$), lise mezunu katılımcıların puan ortalamalarına ($\bar{x}=14.22$) göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Bağlantı Alt Ölçeğinden alınan puanların katılımcıların eğitim düzeyine göre istatistiki olarak anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir [$f(4-575)=2.168$ $p>.05$].

Tabiata Uyum Alt Ölçeğinden alınan puanların katılımcıların eğitim düzeyine göre istatistiki olarak anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir [$f(4-575)=2.78$ $p>.05$].

Tablo 4.24: Maneviyat Ölçeği ve Alt Ölçekleri Puanlarının ve Medeni Durumlara Göre Tek Yönlü Varyans (Anova) Sonuçları

Değişkenler	N	$\bar{X} \pm S$	V.K	K.T.	sd	K.O.	f	p
Manevi yat	Bekâr	208 111.91±13.53	G.A.	7388.729	3	2462.910	18.998	.000*
	Evli	349 119.42±10.01	G.İ.	74671.372	576	129,638		
	Nişanlı	10 18.00±6.90	Top.	82060.102	579			
	Boşan mış	13 117.85±10.92						
Manevi Başa Çıkma	Bekâr	208 21.79±3.21	G.A.	356.088	3	118.696	16.724	.000*
	Evli	349 23.42±2.33	G.İ.	4088.022	576	7.097		
	Nişanlı	10 23.60±1.51	Top.	4444.110	579			
	Boşan mış	13 23.15±1.86						
Aşkın lık	Bekâr	208 20.02±3.56	G.A.	11.515	3	3.838	4.676	.003*
	Evli	349 21.97±2.87	G.İ.	472.863	576	.821		
	Nişanlı	10 22.60±2.27	Top.	484.378	579			
	Boşan mış	13 21.69±3.06						
Manevi Yaşantı	Bekâr	208 20.02±3.56	G.A.	515.935	3	170.978	17.530	.000*
	Evli	349 21.97±2.87	G.İ.	5650.817	576	9.810		
	Nişanlı	10 22.60±2.27	Top.	6166.752	579			
	Boşan mış	13 21.69±3.06						
Anlam Arayışı	Bekâr	208 17.77±2.45	G.A.	77.487	3	25.829	5.924	.001*
	Evli	349 18.52±1.85	G.İ.	2511.375	576	4.360		
	Nişanlı	10 17.60±2.31	Top.	2588.862	579			
	Boşan mış	13 18.08±1.55						

Manevi Hoşnut luk	Bekâr	208	13.57±3.39	G.A.	602.693	3	200.898	18.901	.000*
	Evli	349	15.70±3.18	G.İ.	6122.305	576	10.629		
	Nişanlı	10	13.90±2.60	Top.	6724.998	579			
	Boşan mış	13	15.38±3.55						
Bağlantı	Bekâr	208	18.15±2.36	G.A.	61.419	3	20.473	5.749	.001*
	Evli	349	18.82±1.57	G.İ.	2051.270	576	3.561		
	Nişanlı	10	19.10±1.10	Top.	2112.690	579			
	Boşan mış	13	18.77±1.48						
Tabiata Uyum	Bekâr	208	11.22±2.36	G.A.	2.502	3	.834	.164	.921
	Evli	349	11.32±2.16	G.İ.	2930.689	576	5.088		
	Nişanlı	10	11.30±1.16	Top.	2933.191	579			
	Boşan mış	13	11.00±3.24						

Tablo 4.24’de Maneviyat ölçeğinden alınan puanların, katılımcıların medeni durumlarına göre farklılık gösterip göstermediğinin tespiti için varyans (Anova) analiz sonuçları gösterilmiştir.

Maneviyat Ölçeğinden alınan toplam puanların katılımcıların medeni düzeyine göre istatistiki olarak anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir [$f(3-576)=18.99$ $p<.01$]. Tespit edilen anlamlı farklılığın hangi medeni duruma göre farklılaştığının tespiti için yapılan Games Howell testi sonucuna göre medeni durumu evli olan katılımcıların Maneviyat Ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları ($\bar{x}=119.42$), medeni durumu bekâr olan katılımcıların puan ortalamalarına ($\bar{x}=111.91$) göre anlamlı şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Manevi Başa Çıkma Alt Ölçeğinden alınan puanların katılımcıların medeni durumuna göre istatistiki olarak anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. [$f(3-576)=16.72$ $p<.01$]. Tespit edilen anlamlı farklılığın hangi medeni duruma göre farklılaştığının tespiti için yapılan Games Howell testi sonucuna göre medeni durumu evli olan katılımcıların puan ortalamaları ($\bar{x}=23.42$) ve medeni durumu nişanlı olan katılımcıların puan ortalamaları ($\bar{x}=23.60$); medeni durumu bekâr olan katılımcıların

puan ortalamalarına ($\bar{x}=21.79$) göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Aşkınlık Alt Ölçeğinden alınan puanların katılımcıların medeni durumuna göre istatistiki olarak anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir [$f(3-576)=4.67$ $p<.01$]. Tespit edilen anlamlı farklılığın hangi medeni duruma göre farklılaştığının tespiti için yapılan Games Howell testi sonucuna göre medeni durumu evli olan katılımcıların puan ortalamaları ($\bar{x}=9.66$) ve medeni durumu nişanlı olan katılımcıların puan ortalamaları ($\bar{x}=9.90$); medeni durumu bekâr olan katılımcıların puan ortalamalarına ($\bar{x}=9.38$) göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Manevi Yaşantı Alt Ölçeğinden alınan puanların katılımcıların medeni durumuna göre istatistiki olarak anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir [$f(3-576)=17.53$ $p<.01$]. Tespit edilen anlamlı farklılığın hangi medeni duruma göre farklılaştığının tespiti için yapılan Games Howell testi sonucuna göre medeni durumu evli olan katılımcıların puan ortalamaları ($\bar{x}=21.97$) ve medeni durumu nişanlı olan katılımcıların puan ortalamaları ($\bar{x}=22.60$); medeni durumu bekâr olan katılımcıların puan ortalamalarına ($\bar{x}=20.02$) göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Anlam Arayışı Alt Ölçeğinden alınan puanların katılımcıların medeni durumlarına göre istatistiki olarak anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir [$f(3-576)=5.92$ $p<.01$]. Tespit edilen anlamlı farklılığın hangi medeni duruma göre farklılaştığının tespiti için yapılan Games Howell testi sonucuna göre medeni durumu evli olan katılımcıların Anlam Arayışı Alt Ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları ($\bar{x}=18.52$); medeni durumu bekâr olan katılımcıların puan ortalamalarına ($\bar{x}=17.77$) göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Manevi Hoşnutluk Alt Ölçeğinden alınan puanların katılımcıların medeni durumlarına göre istatistik olarak anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir [$f(3-576)=18.90$ $p<.01$]. Tespit edilen anlamlı farklılığın hangi medeni duruma göre farklılaştığının tespiti için yapılan Games Howell testi sonucuna göre medeni durumu evli olan katılımcıların Manevi Hoşnutluk Ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları ($\bar{x}=15.70$), medeni durumu bekâr olan katılımcıların puan ortalamalarına ($\bar{x}=13.57$) göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Bağlantı Alt Ölçeğinden alınan puanların katılımcıların medeni durumlarına göre istatistiki olarak anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir [$f(3-576)=5.74$ $p<.01$].

Tespit edilen anlamlı farklılığın hangi medeni duruma göre farklılaştığının tespiti için yapılan Tukey testi sonucuna göre medeni durumu evli olan katılımcıların Bağlantı Alt Ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları ($\bar{x}=18.82$), medeni durumu bekâr olan katılımcıların puan ortalamalarına ($\bar{x}=18.15$) göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tabiata Uyum Alt Ölçeğinden alınan puanların katılımcıların medeni durumlarına göre istatistiki olarak anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir [$f(4-575)=.164$ $p>.05$].



BEŞİNCİ BÖLÜM

5.1. Tartışma ve Sonuç

Bu araştırma “Nebevi beslenme bağlamında günde iki öğün beslenme ve pazartesi-perşembe oruçlarının, maneviyat toplam puan, manevi başa çıkma, aşkınlık, manevi yaşantı, anlam arayışı, manevi hoşnutluk, bağlantı, tabiata uyum alt boyutları puanlarını yükseltici etkisi var mıdır?” ve “Nebevi beslenme bağlamında günde iki öğün beslenme ve pazartesi-perşembe oruçlarının anksiyete puanlarını düşürücü etkisi var mıdır?” sorularına cevap bulmayı amaçlanmıştır. Ayrıca çalışmanın değişkenleri olan maneviyat ve anksiyetenin demografik özellikler ile ilişkisini ölçmek hedeflenmiştir. Çalışmanın bu bölümünde katılımcılardan alınan verilere dayanılarak yapılan istatistiksel analiz sonucu elde edilen bulgular, alanda aynı değişkenler ile yapılan başka çalışmalara rastlanmaması nedeni ile kısmen benzer çalışmalar ile desteklenerek açıklanmıştır.

Program uygulanan katılımcıların veri analizleri incelendiğinde;

-“Beck Anksiyete Ölçeği” ön-test son-test puanları karşılaştırıldığında Nebevi Beslenme bağlamında iki öğün beslenme ve oruç uygulamasının, anksiyete seviyesinde anlamlı düşüşe neden olduğu görülmüştür. Buna göre, H1 hipotezi “Nebevi beslenme bağlamında iki öğün beslenme ve pazartesi-perşembe oruçları ile uygulanan program anksiyete üzerinde etkilidir.” kabul edilmiştir.

-Katılımcıların “Maneviyat Ölçeği” ön-test son-test puanları karşılaştırıldığında anlamlı fark olmadığı gözlenmiştir. Buna göre, H2 hipotezi “H2 Nebevi beslenme bağlamında iki öğün beslenme ve pazartesi-perşembe oruçları ile uygulanan program maneviyat üzerinde etkilidir.” ret edilmiştir.

-T- Testi verileri erkeklerin beck anksiyete sonuçlarının kadınlardan düşük olduğunu göstermektedir. Bu çalışmayı destekler nitelikte, (Batman, 2022)’nin yetişkin bireylerde yeme davranışı ile anksiyete, uyku kalitesi ve Akdeniz diyetine bağlılık arasında ilişkiyi incelediği çalışmada kadınların BAÖ puanlarının erkeklerden yüksek olduğu görülmüştür. (Uyar, 2022)’nin yetişkin bireylerin Akdeniz diyeti uyumluluk durumu ile depresyon, anksiyete ve stres durumları arasındaki ilişkisini incelediği çalışmada, kadınların anksiyete, stres ve depresyon düzeylerinin erkeklerden yüksek

olduğu görülmüştür. Kadınların duygusal ve hassas olmalarının bu sonuçları izah eder nitelikte olduğu düşünülmektedir. Kadınların ekseriyetle detaylara çok ehemmiyet vermesi, olayları ince ayrıntıları ile düşünmeleri kaygı seviyelerinin artmasına neden olabileceği tahmin edilmektedir.

- Maneviyat ölçeği erkek ve kadınlarda anlamlı farklılık göstermemiştir. Maneviyat alt boyutlardan manevi başa çıkma, aşkınlık, manevi yaşantı, bağlantı alt ölçeklerinde kadın erkek arasında anlamlı farklılık görülmemiştir. Maneviyat alt boyutlardan anlam arayışı ve manevi hoşnutluk alt ölçeklerinde erkeklerin puan ortalaması kadınların ortalamasından anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmüştür. Maneviyat alt boyutlardan tabiatla uyum alt ölçeğinde kadınların puan ortalaması erkeklerden anlamlı şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir. (Dursun, 2019)'un evli ve bekâr bireylerin yaşamın anlamı ve maneviyat düzeyi arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada kadınların maneviyat alt boyutlarından aşkınlık, manevi başa çıkma, manevi yaşantı ve bağlantı puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. (Kılıç, 2019)'un çocuk evlerinde çalışan bakım elemanlarında psikolojik sermaye algısı, iş doyumunu ve maneviyat arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada kadın ve erkekler arasında maneviyat puanlarında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Bu farklı sonuçlar zaman, mekân ve ortamın farklı sonuçlar üzerinde etkili olduğunu düşündürmektedir.

-Beck anksiyete ölçeğinin medeni durum ve eğitim durumuna göre tek yönlü varyans “Anova” analizi yapılmıştır. Buna göre, lise mezunu ve lisans mezunu katılımcıların beck anksiyete puan ortalaması lisansüstü mezun katılımcılardan yüksek olduğu görülmüştür. Çağımızda iyi iş bulma, iyi bir diploma sahibi olma bireylerin hayat standartlarını yükseltmeleri için önem arz eder vaziyettedir. Bu minvalde mezuniyet derecelerinin artması mesleklerde öne çıkmayı kolaylaştıran etken olabileceğinden kişilerin diploma derecesinin yüksek olmasının kaygıyı azaltmaya katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Keza lisansüstü mezunların, yaş ve diploma sebebi ile diğer kategorilere göre iş sahibi olma ve evlilik gibi hayatını düzene koymuş olma ihtimali de daha olası görülmektedir. Bu sebeple kaygı sebepleri de azalma göstermiş olabilir.

-Beck anksiyete ölçeğinin medeni duruma göre tek yönlü varyans “Anova” analiz sonucuna göre, bekâr katılımcıların beck anksiyete puan ortalaması evli olanlardan anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Ulaşılan bulguları destekler nitelikte, (Batman, 2022)'nin yaptığı araştırma sonucuna göre; bekâr katılımcıların anksiyete düzeyi evli

katılımcılardan yüksek olduğu görülmüştür. (Öztaş, 2022)'nin COVID-19 salgını sürecinde 18-64 yaş arası yetişkinlerin kaygı durumları ile beslenme durumları arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmada bekâr katılımcıların yaygın anksiyete düzeyi evlilere göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Bu durumun modern çağda evlilik iş bulma gibi etkenlerin zorlaşması ile ilgili olduğu düşünülmektedir. Bekârların, boşanmaların çok arttığı bir dönemde eş seçiminde kaygı duymaları, evlilik hazırlıklarının maddi külfeti ve iş bulma zorlukları sebebi ile anksiyete hissetmeleri olağan görülmektedir.

-Maneviyat ölçeği katılımcıların eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermemiştir. Maneviyat alt ölçeklerinden aşkınlık, manevi başa çıkma, anlam arayışı, bağlantı, tabiat uyum ölçeklerinde eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

-Maneviyat alt ölçekleri manevi yaşantı alt ölçeğine göre, ilkokul mezunu katılımcıların puan ortalaması, lise mezunlarına göre anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur. Maneviyat alt ölçekleri manevi yaşantı alt ölçeğine göre, lisans mezunu katılımcıların ortalaması lisansüstü mezunlara göre anlamlı şekilde yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar mezuniyet arttıkça manevi yaşantı düzeyinde azalma olduğunu göstermektedir. Bu durumun sekülerleşme ile ilgili olduğu düşünülmektedir. Okul ortamları, arkadaş seçimi, farklı heves ve etkinlikler bireylerin manevi yaşantıya vakit ayırmasını bir şekilde etkilemektedir. Zaman geçtikçe yaşadığı gibi inanmaya başlayan insan, bazı değerlerini geri plana atabilmektedir. Manevi yaşantıya zaman bulamamayı da gerekçe olarak kabul edebilmektedir.

-Maneviyat alt ölçekleri manevi hoşnutluk alt ölçeğine göre, lisansüstü mezunların puan ortalamasının lise mezunlara göre yüksek olduğu görülmüştür. Bu durumun lisansüstü mezunların, yaş ve konum olarak iş ve evlilik gibi insanın hayatını düzenlemesinin daha mümkün olduğu bir dönemde olması ile alakalı olabileceği düşünülmektedir.

-Maneviyat ölçeği ve alt boyutlarından manevi başa çıkma, aşkınlık, anlam arayışı, manevi yaşantı, manevi hoşnutluk, bağlantı ölçeklerine göre evli bireylerin puan ortalaması bekârlardan anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Evli bireylerde bireysellikten çoğulculuğa geçiş olduğundan “biz” kavramı gelişmektedir. Bu durumun sorunların çözümünde içten gelen manevi güç eşliğinde eşten gelen desteğin,

manevi başa çıkmada takviye sebebi olduğu varsayılmaktadır. Genel olarak maneviyatın mutluluk şeklinde izahının, evlilerin manevi güçlenmelerini açıklayacağı düşünülmektedir.

Alanyazın incelendiğinde çalışmamızın konusunun aynı değişkenlerle incelendiği araştırmalara rastlanmamıştır. Benzer değişkenlerle yapılan çalışmalara baktığımızda; araştırmamızın kısmen içeriği olan beslenme, oruç ve açlık ile psikolojik rahatsızlıkların bağlantısının incelendiğini ve yapılan araştırmalarda pozitif yönde etkiler olduğu görülmektedir. Beslenme ve anksiyete arasındaki ilişkiye yönelik yapılan çalışmalara bakıldığında genel olarak anlamlı ilişki tespit edildiği görülmektedir. (Uyar, 2022), tarafından İstanbul'da yaşayan 305 kişi ile yapılan araştırmada, Akdeniz diyetine uyum düzeyinde artma oldukça, katılımcıların anksiyete, stres ve depresyon düzeylerinde azalma tespit etmiştir. (Batman, 2022)'nin yetişkin bireylerde yeme davranışı ile anksiyete, uyku kalitesi ve Akdeniz diyetine bağlılık arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada, katılımcıların kısıtlı yeme davranışı arttıkça Akdeniz diyetine bağlı olma seviyesinin artmış olduğu; dışsal yeme davranışı arttıkça anksiyete seviyelerinin yükseldiği ve Akdeniz diyetine bağlılık düzeyinin düştüğü gözlemlenmiştir. (Saneei, vd., 2016), 3363 katılımcı ile yaptıkları araştırmada batı tarzı beslenenlerin kaygı dahil psikolojik problemlerinin arttığını, sağlıklı beslenme kurallarına uygun beslenenlerin ise anksiyete ve depresyon düzeylerinin düşük olduğu görülmüştür. (Oveira, 2014) ve arkadaşlarının İspanya'da yaptığı bir araştırmada depresyon ve anksiyete semptomları provelansı yüksek olan bronşektazi hastalarında Akdeniz diyetine uyulduğunda depresyon başta olmak üzere psikolojik problemlerin semptomlarının az olma olasılığı gözlemlenmiştir. (Bakhtiyari, vd., 2013), Tahran'da yaptığı araştırmaya 22 ilçeden anksiyete düzeyi kanıtlanmış 18-35 yaş aralığında 1782 genç yetişkin katılmıştır. Araştırma sonucunda işlenmiş gıda ve anksiyete arasında önemli bir ilişki olduğu bulunmuştur. Norveçte (Jacka, 2011) ve ekibinin yaptığı araştırmada sağlıksız, işlenmiş gıda tüketiminin anksiyetenin artması ile ilişkili olduğu görülmüştür. Sağlıklı beslenenlerde depresyona girme olasılığı düşük bulunmuştur. (Yannacoulia, vd., 2008) tarafından Yunanistan'da 853 katılımcı ile yapılan araştırmada hafif beslenen erkek ve kadınlarda kaygı düzeyi daha az görülürken, batı tarzı beslenen kadınların kaygı seviyeleri iki kat fazla bulunmuştur.

Oruç ile psikolojik problemlerin bağlantısı incelendiğinde yapılan araştırmalar pozitif yönde etkiler olduğunu göstermektedir. (Sulaiman, 2022) ve arkadaşlarının Nijerya'da

yaptıkları araştırmada, COVID-19 pandemisi sırasında Ramazan orucu tutan 770 kişiyi gözlemlenmiş, ruhsal esenlik (depresyon-anksiyete), maneviyat ve içsel dindarlık ile ilgili veriler toplanmıştır. Bu çalışmada geçerliliği onaylanmış yaygın anksiyete bozukluğu-2 (YAB-2) ve Hasta Sağlığı Anketi-2 (PHQ-2), dört maddelik manevi esenlik endeksi (4-ISWBI) ve Müslüman içsel dindarlık anketi kullanılmıştır. Elde edilen sonuca göre Ramazan ayında oruç tutanların ruhsal-zihinsel esenliklerinde olumlu yönde artış gözlemlenmiştir. (Berthelot, 2021) ve arkadaşların 1436 kişinin katılımı ile yaptıkları araştırmada Ramazan orucu, aralıklı oruç gibi farklı oruç uygulamalarının neticesinde, oruç tutanlarda tutmayan kontrol grubuna nazaran anksiyete, stres ve depresyon düzeylerinde azalma görölmüştür. (Nasırî ve Lotfî, 2019), Azad Üniversitesi Khoy şubesinden 300 öğrenci ile yaptığı araştırmada Ramazan ayında oruç tutanların saldırganlık, ruh sağlığı ve zihinsel sağlık puanlarının oruç öncesi puanlarına göre anlamlı şekilde farklı olduğu, orucun ruh sağlığı, zihinsel sağlık ve saldırganlığı azaltma hususunda pozitif yönde etkili olduğu sonucuna varmıştır. (Glavand ve Fatahiasl, 2018) İnan'da 11 çalışmayı incelemiş ve Ramazan ayında oruç tutmanın zekayı arttırdığı, zihni performansda olumlu yönden etkili olduğu, stres, kaygı ve depresyon gibi psikolojik sıkıntılarda azalma olduğunu beyan etmiştir. (Erdem, 2018)'in yaptığı araştırmada, ruh ve beden sağlığı açısından bilinen bir sağlık problemi olmayan aynı zamanda risk grubunda bulunmayan 73 gönüllü ile çalışılmıştır. Ramazan öncesi ve sonrasında karşılaştırılan puanlara göre, orucun stres, kaygı ve depresyonu azaltmada etkili olduğu görölmüştür. (Fidianingsih, 2018) ve arkadaşları, Davud orucunun yaşlıların yaşam kalitesini arttırıp arttırmayacağını araştırmayı amaçlayan çalışmasında, 50 yaş üstü oruç tutan 24 katılımcının kaygı düzeylerinde, oruç tutmayanlara göre anlamlı azalma tesbit edilmiştir. (Kuleleri vd., 2017)'nin yaptığı araştırmada hayvan deneylerinde 24 saat açlığın beyindeki kaspaz-1 aktivitesini azaltarak hafızayı geliştirdiği, açlık sonucunda %40 kaygı davranışlarında azalma olduğu gözlemlenmiştir. Netice olarak orucun kaygı benzeri semptomları azaltma ve hafızayı geliştirmede pozitif etkisi olduğu değerlendirilmiştir.

Bu araştırmalar oruç lehine pozitif sonuç verse de orucun, özellikle Ramazan ayındaki manevi atmosferinin, kaynaşma, sosyalleşme gibi iyi hissettiren etkilerinin kaygı ve depresyon parametrelerine olumlu yansıma olasılığı değerlendirilmelidir.

5.2. Öneriler

Modern çağın hedonistlik düşünce yapısı, insanı sadece zevke yönelik beslenmeye sürüklemektedir. İnsanların büyük kısmı yediklerinin içeriğini değil sadece görsel ve lezzetini önemsemektedir. Ayrıca sık yemenin sağlığa iyi olduğu vurgusu ile sürekli bir tüketim meydana gelmekte ve içeriği sorgulanmayan yeme davranışları gelişmektedir. Bu durumun doğal sonucu olarak beslenemeyen hücreler ve bozulan hormon dengelerinin, fizyolojik rahatsızlıkların yanı sıra mutsuzluk, anksiyete gibi ruhsal sıkıntıların da artmasında etkili olduğu düşünülmektedir. İslamiyet'te tasavvufi bakış açısı ile orucun nefis terbiyesine vesile olması ümit edilmektedir. Nefsin terbiyesine sebep olan bu hikmet, Ramazan ayında oruca eşlik eden diğer ibadetlere bakıldığında daha iyi anlaşılabilir. İnsan, Ramazan ayında farz olan oruç ile nefsi dizginlemeyi öğrenirken, açlık ile empati yeteneğini geliştirmekte, sadaka-i fitr ile bayram sevincini muhtaç olanlar ile paylaşarak toplumsal menfaatin hazzına ulaşmaktadır. Zekat ile mala olan aşırı bağlılık, oruç ile yemeğe ve şehvete düşkünlük indirgenerek insan olmanın gayesi sorgulanmakta, iyiliğin verdiği mutluluk ve manevi doyum hissedilmektedir. Bu vesile ile nefis terbiye oldukça manevi hazzın derece derece artması ümit edilmektedir.

Beslenmede hedonist yaklaşımın neden olduğu sadece lezzete odaklanma, renkli paket cazibesi, içerik okumadan sık ve hızlı tüketimin, modern çağ insanlarını fiziksel ve ruhsal olarak negatif etkilediği, zevklerin esiri olarak bireylerin, psikolojik ve manevi desteğe daha fazla ihtiyaç duyduğu görülmektedir. Manevi danışmanlık uygulamalarının psikolojik danışmanlıklar ile birlikte artırılması, ihtiyacı karşılamak açısından iyi olacağı kanaati oluşmaktadır.

Araştırmaya katılanların sözlü beyanları; uygulama sonucunda yeme farkındalıklarının arttığı, ürün içeriklerini okumayı öğrendikleri, hızlı ve ne yediğini düşünemeyen halden düşünerek planlı hareket eden bir hale geldikleri, sakin ve huzurlu oldukları yönündedir. Bu beyanlar doğrultusunda manevi ve psikolojik iyi oluş için doğru beslenme çalışmalarının artırılmasının çok önemli olduğu düşünülmektedir.

Araştırmanın sonucu Nebevi beslenme bağlamında uygulanan oruç ve beslenme kurallarının anksiyete seviyesinde düşüşe, maneviyat seviyesinde ise yükselmeye neden olabileceğini göstermektedir. Bu bağlamda manevi danışmanlık

uygulamalarından dini teknikler kapsamında, doktor ve diyetisyen onayı ile oruç uygulamalarının faydalı olabileceği düşünölmektedir.

Bu çalışma kısıtlı bir çalışma olduğundan araştırmacıların, Nebevi beslenme bağlamında oruç, az yeme, iki öğün yeme, katkısız doğal beslenme, beslenmede seçicilik gibi konularda çalışma yapması alana katkı sağlayabilir.

Araştırma anksiyete ve maneviyatı ölçmek üzere yapılmıştır. Alana katkı sağlamak isteyenlerin diğer psikolojik problemleri de test etmesinin faydalı olacağı düşünölmektedir.



KAYNAKÇA

- Adam, P. D. (2021). *Dinler Tarihi*. Ankara: Grafiker Yayınları.
- Adanır, S. (2016). *İlk dönem sufilerinde bir nefis terbiye yöntemi olarak açlık*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ağırkaya, G. (2021, Ekim-Kasım-Aralık). Kur'an ve Sünnet Birbirinin Neyi Olur? *Diyanet İlmî Dergi*, 57(4): 1021-1060.
- Akar, A. M. (2021). Kur'an ve Sünnete Bağlılığı Açısından Tasavvuf. *Diyanet İlmî Dergi*, 57(4): 1187-1216.
- Akkaya, M. İ. (2014). *Çölyak tanılı adölesanlarda, anksiyete, depresyon ve yaşam kalitesinin glutensiz diyetle ilişkisinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Aktaş, D. Ü. (Nisan, 2021a). *Mutluluk Kürleri2*. İstanbul: Hayykitap.
- Aktaş, Ü. (2021b). *Diyabet ve Zayıflama Kürleri*. İstanbul: Hayykitap.
- Aslan, Z. (2015). *Nebevi sünnette beden bakımı*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisan Tezi). Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rize.
- Bakhtiyari, M., vd. (2013, Nisan). Anxiety as a Consequence of Modern Dietary Pattern in adults in Tehran—Iran. *Eating Behaviors*, 13(2): 107-112.
- Batman, L.D. (2022). *Yetişkin bireylerde yeme davranışı ile anksiyete, uyku kalitesi ve Akdeniz diyetine bağlılık arasında ilişki*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bateman, B., Warner, J., Hutchinson, E., Dean, T., Rowlandson, P. ve Stevenson, J. (2004). The effects of double blind placebo controlled, artificial food colorings and benzoate preservative challenge on hyperactivity in a general population sample of preschool children. *Archives of Disease Childhood*, 89(6), 506-511.
- Baysal, P. A. (2021). *Beslenme*. Ankara: Hatiboğlu Yayınevi.

- Bengü Çetinkaya, S. A. (2007). Spiritüel Bakım ve Hemşirelik. *ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 8(1): 47-50.
- Beyhakî, İ. (2017). *Kitabü'z Zühd Allah İçin Yaşamak*. (E. Yıldırım, Çev.) İstanbul: Semerkand.
- Breuning, L. G. (2020). *Mutlu Beyin*. (E. Güldemler, Çev.) İstanbul: Aganta Kitap.
- Berthelot, E., vd. (2021). Fasting Interventions for Stress, Anxiety and Depressive Symptoms: A Systematic Review and Meta-Analysis. *nutrients*, 13(11): 13, 3947.
- Buhari, E. A. (1422). *Sahihü'l-Buhari*. (M. b. Nâsır, Dü.) Dâru Tavgi'n- Necât.
- Büyükgebiz, P. (2020). *Çocukların ve yetişkinlerin sağlığını tehdit eden hormon bozucular*. İstanbul: Hayykitap.
- Can, İ. (2019). *Sağlık Olsun*. İstanbul: Çizgi Kitabevi.
- Canan, Prof. Dr. İ. (1993). *Kütüb-i Sitte Muhtasarı Tercüme ve Şerhi*. Akçağ Yayınları
- Çayiroğlu, Y. (2015). İslam Hukukuna Göre Gıda Katkı Maddeleri. *İslam hukuku Araştırmaları Dergisi*, (26): 331-368.
- Cilacı, D. O. (1980). *İlahi Dinlerde Oruç, Hac ve Kurban*. İzmir: Ak Yol Neşriyat ve Matbaacılık.
- Çakmak, N. (2021). *H. Peygamberin sünnetinde beslenme*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzincan.
- Çiftçi, M., Açikel, Y. (2021). Kur'an' da ve Hadislerde Sağlıklı Beslenme ve Obezite. *İslam Medeniyeti Araştırmaları Dergisi*, 6(1): 98-128.
- Çiştî, M. (t.y). *Sûfi Tıbbı*. (H. Tekümit, Çev.) İnsan yayınları.
- Çıtlak, S. (2018). *Nefs Diyeti*. İstanbul: Hayykitap.

- Clark, T. D., vd. (2022, Nisan). Nutrition, Anxiety and Hormones. Why Sex Differences Matter in the Link Between Obesity and Behavior. *Physiology ve Behavior*, 113713.
- Cohen, H.W., Hailpern, S. M. (2006). Sodium Intake and Mortality in the Nhanes II. *The American Journal of Medicine*, 119(275): 7-14.
- Davud, S. B.-S. (t.y.). *Sünen Ebi Davud* (Cilt 1-4). (M. M. Abdulhamid, Dü.) Beyrut: El- Mektebetü'l Asriyye.
- Demir, S. A. (2020). *Yetişkin bireylerde beden kütle indeksi ile anksiyete ve depresyon ilişkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- DİB. (2008). *İslam'a Giriş*. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.
- Dr. Gulam rıza Kürdefşâri, D. H. (Temmuz, 2020). *Geleneksel Tıpta Beslenme*. (M. Şirin, Dü., & S. Altuntaş, Çev.) İstanbul.
- Dr. Gulamrıza Kürdefşârî, D. H. (2020). *Geleneksel Tıpta Beslenme*. (S. Altuntaş, Çev.) İstanbul: Hikmet Ağacı.
- Durmuş, Ü. (2018). Yemekten önce ve sonra tuz yemeyi tavsiye eden rivâyetlere dair bir araştırma. *FSM İlmî Araştırmalar İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi*, (12): 379-403.
- Dursun, N. (2019). *Evli ve bekâr bireylerin yaşamın anlamı ve maneviyat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- El-Belhi, E. (Mayıs, 2021). *Mesâlu'l-Ebdan ve'l-Enfûs Beden ve Ruh Sağlığı*. (M. Uysal, Çev.) İstanbul: Endülüs Kitap.
- El-Çubukabâdi, E. M. (2019). *Sahih Nebevi Tıp*. İstanbul: Mercan Kitap.
- El-Mekkî, E. T. (2018). *Kûtü'l-Kulûb*. (M. Tan, Çev.) İstanbul: İz Yayıncılık.
- El-Mekkî, E. T. (2020). *Kûtü'l-Kulûb fî Muâmeleti'l- Mahbûb ve Vasfî Tarîki'l-Mürîd ila Makâmi't- Tevhîd* (Cilt 3). (D. D. Prof. Dr. Yakup Çiçek, Çev.) İstanbul: Semerkand Basım Yayın Dağıtım A.Ş.

- Erdem, Ö. (2018, Nisan). The Investigation of the Effects of Ramadan Fasting on the Mood State of Healthy Volunteer Persons. *Family Practice and Palliative Care*, 3 (1): 1-6.
- Fidianingsih, I., vd. (2018). Decreased Anxiety After Dawood Fasting in the Pre-Elderly and Elderly. *Journal of Complementary and Integrative Medicine*, 16 (1):1-9.
- Fresko, D. B. (2021). *Ne Yiyeyeğimi Şaşırđım*. istanbul: Doğan Kitap.
- Gazali, İ. (1975). *İhyâu Ulum'i d-Din* (Cilt 1). (A. Serdaroğlu, Çev.) İstanbul.
- Gazâlî, İ. (2020). *El- Munkız Mine'd-Dalâl*. (O. Arpaçukuru, Çev.) İstanbul: Beyan Yayınları.
- Glavand, A., Fatahiasl, J. (2018). Studying Effect of Fasting during Ramadan on Mental Health of University Students in Iran: A Review. *J Res Med Dent Sci*, 6 (2): 205-209
- Göcen, G. (2014). *Pozitif Psikolojiden Din Psikolojisine Köprü*. İstanbul: Değerler Eğitim Merkezi.
- Görmez, M. (2016). *Kalbin Erbaini*. Ankara: OTTO yayın.
- Groten, J. P., Butler, W., Feron, V. J., Kozianowski, G., Renwick, A. G. ve Walker, R. (2000). An Analysis of the Possibility for Health İmplications of Joint Actions and İnteractions Between Food Additives. *Regulatory Toxicology and Pharmacology*, 31(1), 77–91.
- Gültekin, F., Akın, S. ve Elgün, A. (2019). Ekmek Hakkında Güncel Bir Değerlendirme: Sağlık Etkileri, Gıda Katkı Maddeleri ve Helallik Sorunu. *Helal Yaşam Dergisi*, 1(1), 1-17.
- Gültekin, F., vd.,(2020). Gıda Katkı maddelerinin istihale Yönünden Değerlendirilmesi. *Helal ve Etik araştırmalar Dergisi*, 2(2): 21-33.
- Güngör, E. (2020). *Ahlak Psikolojisi ve Sosyal Ahlak*. İstanbul: Yer-Su Yayıncılık.

- Hayta, A. (2000). U. Ü: İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin İbadet Ve Ruh Sağlığı (Psiko-Sosyal Uyum) İlişkisi Üzerine Bir İnceleme. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi*, 9 (1): 1-30.
- Hyman, D. M. (2021). *Yağ Yiyin Yağ Yakın*. (F. Gökaslan, Çev.) İstanbul: Pegasus Yayıncılık.
- İnsel, D. H. (2020). *Modern Mayr Beslenme Yöntemiyle Sindirim Sanatı*. İstanbul: Destek Yayınları.
- Jacka, F. N., vd. (2011, Temmuz). The Association Between Habitual Diet Quality and the Common Mental Disorders in Community-Dwelling Adults. *Psychosomatic Medicine*, 73(6): 483-490.
- Kahraman, P. Ş. (2022). *Vakalarla Öğreniyorum: Yetişkin hastalıklarında tıbbi beslenme tedavisi*. Ankara: Hedef CS Basın Yayın.
- Karaağaç, M. (2008). *Tefsir literatüründe Kur'an ve sağlık*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Karaaslan, M. A. (2016, Haziran). Tıbb-ı Nebevi açısından Hz. Peygamberin fiilleri ve bir takım yeni beslenme ve tedavi yöntemlerine isihbab ve kerahat açısından fıkhi bir bakış. *Uluslararası Tıbb-ı Nebevi Kongresi*, 1. Ankara: Uluslararası Sempozyumlar dizisi.
- Karakaya, M. M. (2021, Ocak-Şubat-Mart). Meal Okumanın Mahiyeti. *Diyanet İlmî Dergi*, 57(1): 53-74.
- Karpuzcu, N. (2017). *Kupa Terapi*. Ankara: Hayat Yayınları.
- Kılıç, F. (2019). *Çocuk evlerinde çalışan bakım elemanlarında psikolojik sermaye algısı, iş doyumunu ve maneviyat arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Komisyon. (2006). *İlmihal*. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.
- Körkoca, A., Bahşi,Ş. (2021). Gıda Katkı Maddeleri ve Sağlık. *Maun Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(1): 26-32.

- Kuleleri, A. E., Oelschlager, M. (2017, Haziran). Acute Fasting Inhibits Central Caspase-1 Activity Reducing Anxiety-Like Behavior and Increasing Novel Object and Object Location Recognition. *Metabolism*, 71: 70-82.
- Kulupur, C. A. (2020). *Geleneksel Tıbbı Giriş Mizacını Tanı ve Hekim Hayrendişin Önerileri*. İstanbul: Hikmet Ağacı.
- Kurşun, D. (2020). *Aralıklı oruç uygulayan sağlıklı bireylerin vücut parametrelerinde görülen değişiklikler* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Küçük, P. H. (2018). *Tasavvuf ve Tıp Selim Kalbin Fizyolojisi*. İstanbul: Ensar Neşriyat.
- Küçükusta, P. A. (2019). *Tıptan Uzak sağlıklı Hayat*. İstanbul: Hayykitap.
- Küçükusta, P. D. (2018). *Hasta Etmeyin Adamı*. İstanbul: Hayykitap.
- Mâce, E. A.-K. (t.y.). *Sünen İbn Mâce* (Cilt 1-2). (M. F. Abdül'bâkî, Dü.) Dar İhyâ-ul Kütübü'l- Arabî.
- Marzband, R., Moallemi, M., Darabinia, M. (2017, Aralık). Spiritual Nutrition From the Islamic Point of View. *Journal of Islamic Studies and Culture*, 5 (2): 33-39.
- Melanson, K. J. (2007). Nutrition Review: Relationships of Nutrition With Depression and Anxiety. *American Journal Of Lifestyle Medicine*, 1(3): 171-174.
- Melike Boztilki, E. A. (2017). Spirituality and Health. *G.O.P. Taksim E.A.H.*, 3 (Ek sayı): 39-45.
- Mercola, D. J. (2019). *Ketojonik Oruç*. İstanbul: Pegasus Yayıncılık.
- Merter, M. (2007). *Dokuz Yüz Katlı İnsan*. İstanbul: kaknüs yayınları.
- Müslim, E. H. (t.y.). *el-Müsnedü's-Sahîhü'l-Muhtasar Bi Nakli'l-Adli ani'l-Adli İlâ Resûlillâh* (Cilt 1-5). (M. F. Abdülbâkî, Dü.) Beyrut: Dâr İhyâi't-Turâsi'l-Arabî.

- Nasırî, M., Lotfi, A. (2020). Effect of Fasting on Spiritual Health, Mental Health, and Control of Aggression. *J Nutrition Fasting Health*, 8(3):169-175
- Necati, P. (Mart, 2017). *Kur'an ve Psikoloji*. (P. D. Aydın, Çev.) Ankara: Fecr Yayınları.
- Nesâî, E. A. (2001). *Es-Sünenü'l- Kübrâ*. (H. A. Şelebi, Dü.) Beyrut: Müessesetü'r-Risâle.
- Norwitz, N. G., Naidoo, U. (2021, Şubat). Nutrition as Metabolic Treatment for Anxiety. *Frontiers in Psychiatry*, 598119.
- Olveira, C., vd. (2014). Mediterranean Diet is Associated on Symptoms of Depression and Anxiety in Patients with Bronchiectasis. *General Hospital Psychiatry*, 36(3): 277-283.
- Özata , P. D. (2020). *Sağlıklı Hormonlar Mutlu Yaşam*. İstanbul: Hayykitap.
- Özata, P. M. (2015). *Glisemik İndeks Diyeti*. İstanbul: Hayykitap.
- Özer, K. (2019). *İyi Gıda Kötü Gıda*. İstanbul: Hayykitap.
- Özer, K. (2020a). *Bir Ömür Ramazan*. İstanbul: Ketebe Yayınları.
- Özer, K. (2020b). *Şeytan Ye Diyor!* İstanbul: Hayykitap.
- Özer, K. (2020c). *Şeytan Ye Diyor!* İstanbul: Hayykitap.
- Öztaş, S.S. (2022). *COVID-19 salgını sürecinde 18-64 yaş arası yetişkinlerin kaygı durumları ile beslenme durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya
- Plotnik, R. (2007). *Psikolojiye Giriş*. (T. Geniş, Çev.) İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Polat, S. (2011, Aralık). Hz. Peygamberin Sünneti ve Değişim. *Dergipark*, 23 (66): 23-62.
- Rûmî, E. (2006). *Müzekki'n Nüfûs*. (A. Uçman, Çev.) İstanbul: İnsan Yayınları.
- Salih, A. (2012). *Gerçek Tıp Yitik Şifanın İzinde*. İstanbul: İhlas Gazetecilik.

- Salih, A. (2021). *Son Söz Gerçek Tıp Dersleri I* (Cilt 1). (H. Ö. Hacer., D. Salih, Dü.) İstanbul: Maur Yayıncılık.
- Salih, A. (2022). *Son Söz Gerçek Tıp Dersleri II* (Cilt II). (H. Ö. Hacer., D. Salih, Dü.) İstanbul: Maur Yayıncılık.
- Salihoğlu, S. A. (2019). *Sufilerde Bir Nefs Terbiyesi Olarak Açlık*. İstanbul: Hayykitap.
- Saneei, P., vd. (2016, Temmuz). Adherence to Alternative Healthy Eating Index in Relation to Depression and Anxiety in Iranian Adults. *British Journal Of Nutrition*, 116 (2): 335-342.
- Sopti, V. (2010). Belief in Religiosity, Spiritual Well Being and Fasting. The Science of Fasting. *Fasting and Sustainable Health Conference*. Panjab University,(156-164). Penang .
- Stein, D. J., vd. (2021, Şubat). Efficacy of Agomelatine 25–50 mg for the Treatment of Anxious Symptoms and Functional Impairment in Generalized Anxiety Disorder: A Meta-Analysis of Three Placebo-Controlled Studies. *Published* (38): 1567-1583.
- Stolarz-Skrzypek K., vd. (2011, Mayıs). Fatal and Nonfatal Outcomes, Incidence of Hypertension, and Blood Pressure Changes in Relation to Urinary Sodium Excretion. *Jama*, 305 (17):1777-17785.
- Sulaiman, S.K., vd. Changes in the Mental Wellbeing Among Nigerians Due to Ramadan İntermittent Fasting: A Nationwide Cross-Sectional Study. *Research Square* (v1 ön baskı): 1-32
- Şahin, Z. A. (2017). *Manevi Bakım ve Danışmanlık*. İstanbul: Marmara Yayınları
- Şekerci, B. (2019). *Obezite tedavisinde kullanılan tokluk hissi sağlayan bitkisel kaynaklar*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Şentürk, D. D. (2013). *İslami Hayatın Psikolojik Temelleri*. İstanbul: İz Yayıncılık.

- Şimşek, D. d. (2021). *Hücrenel Sağlıktan Ruhsal Yolculuğa Birim*. İstanbul: Nemesis Kitap.
- Şirin, T. (2018a). *Manevi Danışmanlıkta İhsan Modeli*. İstanbul: kaknüs yayınları.
- Şirin, T. (2018b). Maneviyat Ölçeği'nin Geliştirilmesi: Gerçeklik ve Güvenirlik Çalışması. *Turkish Studies*, 13 (18): 1283-1309.
- Tabarânî, S. b. A. (1995). *el Mu'cemu'l-Evsat*. Kahire: Dâru'l-Harameyn.
- Tarhan, P. D. (2010). *İnanç Psikolojisi Ruh, Beyin ve Akıl Üçgeninde İnsanoğlu*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- TDV. (2006). *Kur'an Yolu Türkçe Meal ve Tefsir*. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.
- TDV. (2007). *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi* (Cilt 33). İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı Yayın Matbaacılık ve Ticaret İşletmesi.
- Tirmizî, E. İ. (1975). *Sünenü't- Tirmizî*. (A. M. vd., Dü.) Mısır: Matbaatü Mustafa el-Bâbî el- Halebî.
- Ulusoy, M., Şahin, N., Erkmen, H.(1998). Turkish Version Of The Beck Anxiety Inventory: Psychometric Properties. *J. Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 12 (2): 163-172.
- Uyar, B.(2022). *Yetişkin bireylerin Akdeniz diyeti uyumluluk durumu ile depresyon, anksiyete ve stres durumları arasındaki ilişkisi*. İstanbul Bilgi Üniversitesi, Lisansüstü Programlar Enstitüsü, İstanbul.
- Ünlü, D., Bayır, A. (2022). Koruyucu Gıda Katkı Maddeleri ve Sağlığa Etkisi. *Akademik Et ve Süt Kurumu Dergisi*, (4): 55-68.
- Ürkmez, A. (2017). Nebevî Sünnette Mânevî Danışma ve Rehberlik: Abdullah B. Amr'ın "İbadet Hayatı" Görüşmesi. *Diyanet İlmî Dergi*, 53 (3): 11-23.
- P. D. vd. (2011). *TDK Sözlük*. Ankara.
- Veysi Cengiz, V. A. (2021). Tasavvufi Açıdan Bir İbadet Olarak Oruç. *İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi*, 24 (48): 95-115.

- Yamanel, A. (2018). *Kaliteli Yaşamın Sırrı*. İstanbul: Hayykitap.
- Yannakoulia, M., vd. (2008, Kasım). Eating Habits İn Relations To Anxiety Symptoms Among Apparently Healthy Adults. *Appetite*, 51(3): 519-525.
- Yapıcı, A. (2013). *Ruh Sağlığı ve Din*. Adana: Karahan Kitabevi.
- Yıldırım, A., Erge, S. (2020) Yeni Bir Yaklaşım Olan Aralıklı Açlık Yöntemleri ve Sağlık Üzerine Etkileri, *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 48 (3): 102-110.
- Yitik, A. İ. (2007). *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*. İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı Yayın Matbaacılık ve Ticaret İşletmesi.
- Yörükoğlu, P. Y. (2021). *30 günde 10 yıl*. İstanbul: Hayykitap.
- Yüksel, Ç. (2015). *Bel ve Boyun Ağrılarından Kurtulma Yolları*. Ankara: Hayat Yayınları.
- Yüksel, Ü. (2018). *Helali Arama Stratejileri*. İstanbul: İnsan ve Hayat Kitaplığı.
- Alternatif Şifa, (t.y.). *Dr. Aidin Salih'in açlık tedavisi 1 günlük 3 günlük su orucu (şifa orucu)*. <https://alternatifsifa.com/post/dr.-aidin-salihin-aclik-tedavisi-1-gunluk-3-gunluk-su-orucu-sifa-orucu> [30 Aralık 2022].
- Tureng.com.tr (t.y.). "*Spirituality*" teriminin Türkçe İngilizce Sözlükte anlamları. <https://tureng.com/tr/turkce-ingilizce/spirituality> [25 Kasım 2022].
- Tureng.com.tr (t.y.). "*Spiritual*" teriminin Türkçe İngilizce Sözlükte anlamları. <https://tureng.com/tr/turkce-ingilizce/spiritual> [25 Kasım 2022].
- Tureng.com.tr (t.y.). "*Spirit*" teriminin Türkçe İngilizce Sözlükte anlamları. <https://tureng.com/tr/turkce-ingilizce/spirit> [25 Kasım 2022].
- Ülfer, G. (2022). *Haydi Gülümse. Medipol Sağlık Grubu*, <https://medipol.com.tr/bilgi-kosesi/bunlari-biliyor-musunuz/haydi-gulumse> [20 Kasım 2022].

EKLER

Ek.1: Maneviyat Ölçeği

Elinizdeki ölçek bireyin maneviyatının farklı boyutlarını ölçmek üzere hazırlanmıştır. Ölçekte 27 Adet soru bulunmaktadır. Her bir ifadeyi okuduktan sonra, kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin numarasını işaretleyiniz Lütfen her ifadeye mutlaka tek yanıt veriniz ve kesinlikle boş bırakmayınız. Katkılarınız için teşekkür ederiz. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederiz.		(1) Bana Hiç Uygun Değil	(2) Bana Uygun Değil	(3) Bana Biraz Uygun	(4) Bana Oldukça Uygun	(5) Bana Tamamen Uygun
1.	Allah'ın beni sevdiğini hissediyorum					
2.	Bir sorunla karşılaştığımda dua ederim					
3.	Dini etkinliklere katılırım					
4.	Dua ettiğimde Allah'a kendimi yakın hissederim					
5.	Enerjisine inandığım şeyleri üzerimde taşıırım					
6.	Hayata dair bir hoşnutsuk duygusu hissediyorum					
7.	Hayata gelmemin bir amacı olduğuna inanırım					
8.	Hayatımda büyük bir boşluk varmış gibi hissediyorum					
9.	Maneviyatım bana güç verir.					
10.	Yediğim şeylerin enerjisinin beni etkilediğine inanıyorum					
11.	Hayatımı manevi kabullerime göre yaşarım					
12.	Maneviyat stresli durumlarla başa çıkınamı sağlar.					
13.	Hayatımın amacını halen bulabilmiş değilim					
14.	Hayatta hiçbir şey sebepsiz olmaz					
15.	Hayatta iyilikle kötülüğün bir savaşı var					
16.	Her canlının taşıdığı bir enerji vardır					
17.	Her insan hayatının anlamını bulmaya çalışmalıdır					
18.	İlahî bir gücün beni koruduğunu hissedirim.					
19.	Kâinatta, aşkın (ilâhî) bir varlığın olduğuna inanıyorum.					
20.	Maneviyat hayatın anlamıyla ilişkilidir.					
21.	Maneviyata önem veririm.					
22.	Kâinatta her şeyin bir bütünün parçası gibi birbirine bağlı olduğuna inanırım.					
23.	Maneviyatım davranışlarım üzerinde etkilidir.					
24.	Maneviyatımı güçlendirmek için bazı manevi egzersizler (zikir, meditasyon, dua vb.) yaparım.					
25.	Maneviyatla ilgili bir eğitim olduğumu görürsem katılmaya çalışırım.					
26.	Olduğum kişi olmaktan mutlu değilim.					
27.	Maneviyat konusunda eğitim almak gerektiğine inanıyorum.					

Ek 1 Maneviyat Ölçeği, (Şirin, 2018)

Ek.2:Beck Anksiyete Ölçeği

İSİM:

TARİH:

Aşağıda insanların kaygılı ya da endişeli oldukları zamanlarda yaşadıkları bazı belirtiler verilmiştir. Lütfen her maddeyi dikkatle okuyunuz. Daha sonra, her maddedeki belirtinin **BUGÜN DAHİL SON BİR HAFTADIR** sizi ne kadar rahatsız ettiğim yandaki uygun yere (x) işareti koyarak belirleyiniz.

	Hiç	Hafif Düzeyde <i>Beni pek Etkilemedi</i>	Orta Düzeyde <i>Hoş değildi ama Katlanabi ldim</i>	Ciddi Düzeyde <i>Dayanma kta çok zorlandım</i>
1. Bedeninizin herhangi bir yerinde uyuşma veya karıncalanma				
2. Sıcak/ateş basmaları				
3. Bacaklarda halsizlik, titreme				
4. Gevşeyememe				
5. Çok kötü şeyler olacak korkusu				
6. Baş dönmesi veya sersemlik				

7. Kalp çarpıntısı				
8. Dengeyi kaybetme duygusu				
9. Dehşete kapılma				
10.Sinirlilik				
11.Boğuluyormuş gibi olma duygusu				
12.Ellerde titreme				
13.Titreklik				
14.Kontrolü kaybetme korkuşu				
15.Nefes almada güçlük				
16.Ölüm korkuşu				
17.Korkuya kapılma				
18.Midede hazımsızlık ya da rahatsızlık hissi				
19.Baygınlık				
20.Yüzün kızarması				
21.Terleme (sıcaklığa bağlı olmayan)				

Ek.2 Beck Anksiyete Ölçeği (Ulusoy vd., 1998)

Ek-3



Turgay ŞİRİN <turgay.sirin@izu.edu.tr>

Alıcı: ben ▾

27 Kas 2021 22:47 ☆ ↶ ⋮

Merhabalar. Maneviyat Ölçeği'ni çalışmanızda kullanabilirsiniz. Ekte ölçek yönergesi ve makalesini yolluyorum. Ölçek kullanımında dikkat etmeniz gerekenler vb hususlarla ilgili bir ölçek kullanım izni dosyası bulunuyor. Bu dosyayı da imzalayıp taramasını bu adresten bana ulaştırmanızı istirham ediyorum.

Bunun dışında ölçek kullanımında dikkat edilmesinde fayda olan bazı önemli hususları hatırlatmakta fayda görüyorum.

Birincisi ölçekte ters maddeler bulunuyor. Bu maddelerin, ölçek yorumlanmadan önce ters çevrilerek kodlanması gerektiğini unutmayınız. yönergede alt ölçekler ve toplam puan avarajları ve puanların nasıl yorumlandığı bilgisi bulunuyor. Bunlar da sizin için yorumlamada ve ölçeğin kullanımında önemli olacaktır. Diğer bir husus ise ölçeğin maddelerine müdahale edilmemesi gerektiğidir.

Son olarak çalışmanız tamamlandığında çalışmanızın bir nüshasını benimle elektronik veya basılı şekilde benimle paylaşmanızı talep ediyorum. Ölçeği çalışmanızda kullandığınızda bu şartları ve uyarıları kabul ettiğinizi anlamış olacağım.

Bu vesile ile çalışmalarınızda kolaylıklar ve başarılar diliyorum.

Selamlarımla.

Doç. Dr. Turgay ŞİRİN

Doç. Dr. Turgay ŞİRİN

Istanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi

Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı Başkanı

turgay.sirin@izu.edu.tr



Mustafa Ulusoy <ulusoy@mustafaulusoy.com>

Alıcı: ben ▾

Merhaba

İlgili çalışmanızda BAÖ ni kullanabilirsiniz.

Selamlar

M.Ulusoy

Dr. Mustafa Ulusoy

Psikiyatrist ve Psikoterapist

Bağdat Cd. Tanzimat Sk. Şedele Ap.

11/5 Caddebostan Kadıköy İstanbul

Tel: 0530 281 13 34

Ek.4:Form Soruları

1. Cinsiyet

Kadın

Erkek

2. Yaşınız

18-30

31-40

41-50

51-65

66-80

3. Medeni Durumunuz

Evli

Bekâr

Nişanlı

Boşanmış

4. Ekonomik Durumunuz

1-2500 tl arası

2501-5000 tl arası

5001-7500 tl arası

7501-10000 tl arası

10001 tl ve üzeri

5. Günde Kaç öğün yemek yersiniz? (Bu sorudan Duygusal beslenme veya kronik hastalık olup olmadığı fikri çıkar

2 Öğün

3 Öğün

4 Öğün ya da daha fazla

6. Genellikle hangi öğünü dışarıda yersiniz?

Hiç biri

Kahvaltı

Öğle

Akşam

Öğle- Akşam

Hepsi

7. Hangi sıklıkla fast food beslenmeyi tercih edersiniz?

Hiç yemem

Günde bir kez

Haftada 1 kez

Haftada 3-4 kez

Ayda 1 kez

8. Hangi sıklıkla hazır gıda tüketirsiniz? (Paketlenmiş, dondurulmuş hazır gıdalar vb...)

Her öğün

Günde 1 öğün

Haftada 1 öğün

Haftada 3-4 öğün

Ayda 1 öğün

Hiç yemem

9. Gıda tüketiminde (özellikle et ve meşrubat) helal olmasına ya da helal sertifikası olmasına dikkat eder misiniz?

Hiçbir zaman, benim için önemli değil

Nadiren

Bazen

Çoğu zaman

Her zaman

10. Yemeğe başlarken "Besmele" çeker misiniz?

Hiç bir zaman

Nadiren

Bazen

Çoğu zaman

Her zaman

11. Yemekten önce ellerinizi yıkar mısınız?

Hiç bir zaman

Nadiren

Bazen

Çoğu zaman

Her zaman

12. Dışarıda yediğim mekânların öncelikle “Temiz olmasına, helal ve sağlıklı gıda sunmasına dikkat ederim”.

Hiç bir zaman

Nadiren

Bazen

Çoğu zaman

Her zaman

13. Oruç tutar mısınız?

Hiç tutmam, açlığa dayanamam

Sadece Ramazan ayında

Ramazan orucu yanında çoğu kere Pazartesi- Perşembe oruçları da tutarım

Ramazan orucu yanında genellikle tüm sünnet oruçları tutmaya gayret ederim
(Eyyam-ı biiz, Zilhicce orucu, aşure orucu, üç aylar da oruç gibi)

14. Sokakta veya çarşıda gezinirken bir şeyler yer misiniz? Size en yakın seçeneği işaretleyin.

Asla yemem, aileme de yedirmem bu konuda hassasım

Nadiren yerim

Bazen yerim

Çoğu kere yerim

Her zaman yerim

15. Namaz kılariken huzurlu hissediyor musunuz?

Hiç

Nadiren

Bazen

Çoğu kere

Her zaman

16. İç huzurunuz için günlük uyguladığınız dini bir ritüel var mı?

Hayır

Kısmen

Evet

17. İstemediğiniz bir sıkıntılı olay ya da durumla (travma) nasıl baş edersiniz?

Dua ederim

Namaz kılarım

Sadaka veririm

Adak orucu tutarım

Hiç biri

Ek.5:Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu

Sizi Ferhan İmdat tarafından yürütülen “Nebevi Beslenme Bağlamında, İki Öğün Beslenme ve Pazartesi Perşembe Oruçlarının Maneviyat ve Anksiyeteye Etkisi” başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu araştırmanın amacı; Nebevi Beslenmenin maneviyata ve anksiyeteye etki olup olmadığının gözlemlenmesidir. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Anksiyete puanınızın yüksek maneviyat ortalamanızın düşük olduğunda nebevi beslenme programına katılmak isterseniz ölçeğin sonunda iletişim bilgilerinizi isim yazmadan iletebilirsiniz. Bu durumda sizinle irtibat sağlayacağız. Nebevi beslenme programı, Doç. Dr. Ahmet Canan Karakaş tarafından verilecek psikoeğitim ile tavsiye edilen beslenme şekli uygulanıp, ilaveten günde iki öğün beslenme yapılacak, pazartesi, perşembe günü oruç tutulacaktır. Söz konusu çalışma 60 gün sürecektir. Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında şimdi veya sonra daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya şimdi sorabilir veya ferhanimdat@gmail.com e-posta adresinden ulaşabilirsiniz.

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları anladım. Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama aşağıda adı belirtilen araştırmacı/araştırmacılar tarafından yapıldı. Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları sözlü olarak da anlatıldı. Kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda yeterli güvence verildi.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve telkin olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcının:

Adı-Soyadı:

İmzası:

İletişim Bilgileri: e-posta:

Telefon:

Velayet veya Vesayet Altında Bulunanlar İçin;

Veli veya Vasisinin

Adı-Soyadı:

İmzası:

Araştırmacının

Adı-Soyadı:

İmzası:



Ek-6: Psikoeğitim Programı,

Nebevi Beslenme bağlamında Psikoeğitim Bilinçlendirme Programının Uygulanışı

1.Oturum

- Tanışma ve Programın Tanıtımı
- Tanışma
- Kuralları Belirleme
- Beslenme öykülerini dinleme

Oturuma lider ve katılımcıların kendilerini tanıtması ile başlanmıştır. “Zoom” programı üzerinden iki oturum gerçekleştirilmiştir. Kurallar belirlenmiş ve lider tarafından katılımcıların onayları alınmıştır. Uygulanacak programın detayları katılımcılar ile paylaşılmıştır. Program, 60 gün devam edecek olup gönüllülük esastır. Bu programda, katılımcılardan atmış gün boyunca işlenmiş paketli hazır gıda tüketmemeleri, besinlerin içeriklerine dikkat ederek yiyecekleri mümkünse kendileri hazırlamaları veya güvendikleri yerlerde yemeleri, günde iki öğün beslenmeleri ve öğünden doymadan kalkmaları istenmiştir. Süreç bu şekilde anlatıldıktan sonra gönüllü katılımcılara programa tam bir şekilde uymaları gerektiği tekrar hatırlatılmıştır. Katılımcılara örnek diyet listesi teklif edilmiş beslenme sınırlılıklarından bahsedilmiştir. Örnek diyet listesi 20008BES0063 diploma numaralı Dyt. Zeynep Hale Kocaoğlu tarafından programın amacına uygun olarak hazırlanmıştır.

Beslenme Programında Örnek Beslenme Listesi

ORUÇLU 1. GÜN

SAHUR

Sahuru hazırlarken içerisine 1 tk sirke eklenmiş 2 su bardağı su içelim. (1)

5 adet kuru hurma + 1 adet salatalık (2)

10 adet badem / fındık

1 kase yoğurt (200 ml)

İFTAR YEMEĞİ

1 kuru hurma + 1 su bardağı su ile oruç açılır. 1 kase çorba tüketildikten sonra namaz arası verilir.

100 gr kadar balık (Mümkünse somon, ızgara veya fırında)

Bolca salata (zeytinyağı ile yapılmış)

2 orta dilim tam buğday ekmeği (3)

1 kibrit kutusu tahin helvası

ORUÇLU 2. GÜN:

SAHUR:

Sahur hazırlarken 1 su bardağı sıcak suya 1 tatlı kaşığı bal ve propolis ile hazırlanmış bal şerbeti içilir. (4)

1 adet haşlanmış yumurta

1 tatlı kaşığı tereyağı (5)

1 dilim beyaz peynir (50 gr)(1 tk çörekotu eklenmiş.) (6)

2 dilim tam buğday ekmeği

Domates, salatalık, yeşil biber, yeşillikler...

AKŞAM YEMEĞİ

10-12 yemek kaşığı etli kuru baklagil yemeği

6-8 yemek kaşığı sebzeli bulgur pilavı

1 su bardağı ayran

1 orta boy elma (Dilimlenerek tarçın atılabilir.)

1 dilim tam buğday ekmeği

ORUÇSUZ 1. GÜN

KAHVATI

(Proteinli Doyurucu Omlet)

Omlet tarifi: 2 orta boy çırpılmış yumurta + 2 yemek kaşığı lor + kıyılmış maydanoz + 2 yk inek sütü, 1 tk tereyağı ile pişirilir.

2 adet kuru incir

9 adet zeytin (Ocean D3K2 damla takviye ile birlikte)

2 dilim tam buğday ekmeği

AKŞAM YEMEĞİ

1 kase çorba

8-10 yk zeytinyağlı sebze yemeği

1 kase yoğurt

2 dilim tam buğday ekmeği

Salata (1tk zeytinyağı)

ORUÇSUZ 2.GÜN

KAHVATI

Meyveli Yulafli Kahvaltı

1 su bardağı tam yağlı inek sütü + 1 büyük boy muz + 3 yemek kaşığı yulaf ezmesi ile pişirilir. Piştikten sonra içerisine 1 tatlı kaşığı bal eklenir. Üzerine 2 kare bitter + 10 adet badem ile servis edilir.

AKŞAM YEMEĞİ

1 kase çorba

4 adet fırın köfte

Salata (2 tam ceviz ve zeytinyağı eklenmiş.)

2 dilim tam buğday ekmeği

1 su bardağı hoşaf / komposto

ORUÇSUZ 3. GÜN

KAHV ALTI

Menemen: Kişi başi 1 domates, 2 yumurta ve 1 tk zeytinyağı ile yapılmış.)

7 adet siyah zeytin

2 dilim tam buğday ekmeği

1 orta boy taze meyve

Açık ve şekersiz çay

AKşAM

1 kase çorba

1 tabak etli/ kıymalı sebze yemeği

3 dilim tam buğday ekmeği

1 kase yoğurt

Katılımcıların programa dâhil olma amaçları sorulmuş beklentilerini ifade etmeleri istenmiştir. Katılımcılardan üç kişinin zayıflama amacı ile programa katıldığı uygulanacak program hakkında hiç fikri olmadığı görölmüştür. Beş kişi oruç içeren beslenme şekline karşı merak duyduğunu ve bu beslenme şeklini deneyimlemek istediklerini beyan etmiştir. İki kişi ise konuya vakıf olmadığını, kendilerine uygun bulurlar ise katılacaklarını ifade etmiştir. Birinci oturumun ikinci toplantı saatinde ise katılımcıların beslenme yaşam öykülerine yer verilmiştir. Bu oturumda katılımcıların Ramazan orucu dışında pek oruç tutmadığı, beslenme konusunda seçici davranmadığı tespit edilmiştir. Programa katılımcıların bireysel olarak amaçlarını belirlemesine yönelik çalışma yapılmıştır. Gıdada seçici olmak, sık yemek yememek ve arada oruçlarla bedeni dinlendirmek hakkında bilgilendirme yapılmış ve katılımcıların yaşam standartları içinde seçici beslenme için düzenleme yapmaları konusunda yardımcı olunmuştur. Bu konuda evde yemek hazırlayıp yanında götürmek, ihtiyaç durumlarında seçilebilecek gıdalar hususunda müzakereler yapılmıştır. İlk oturumda on kişi ile oturum tamamlanmıştır. Oturumun sonunda katılımcılara whatshap aracılığıyla aşağdaki bireysel takip çizelgesi gönderilmiştir.

Gün	İki Öğün Yedim			Doymadan Kalktım			İşlenmiş Paket Gıda Tüketmedim		
	Evet	Kısmen	Hayır	Evet	Kısmen	Hayır	Evet	Kısmen	Hayır
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									

28									
29									
30									
31									
32									
33									
34									
35									
36									
37									
38									
39									
40									
41									
42									
43									
44									
45									
46									
47									
48									
49									
50									
51									
52									
53									
54									
55									
56									
57									
58									
59									

60									
----	--	--	--	--	--	--	--	--	--

2. Oturum

Gündem: Gıda içerikleri, gıdada seçicilik

Oturumda Uygulanan Teknikler: Sunum, soru cevap

Hedefler: Katılımcıların beslenme konusunda bilinçlenmesi, gıda içeriklerini öğrenip etiket okuma alışkanlıklarının kazanılması.

Önceki oturumun özet ve değerlendirilmesi yapılmıştır. Katılımcıların bir haftayı nasıl geçirdikleri, adaptasyon süreçleri değerlendirilmiş ve sorularına yanıt verilmeye çalışılmıştır. Katılımcılardan bir kişi oruçların peş peşe tutulmasının programa uyup uymayacağını (hafta sonu iki gün oruç tutup hafta içi çalışırken oruçsuz geçirmek amaçlı) sormuş ve sünnet olan pazartesi-perşembe oruçları, vücudun aralıklı olarak oruç ile dinlenmesinin önemi anlatılmıştır. İşlenmiş hazır gıdalara pirinç, mercimek gibi paketli ürünlerin dâhil edilip edilmediği sorulmuş, bu konuda dikkat edilecek besinlerin, zarar verdiği şüpheli veya kesinleşmiş olan katkıları içeren işlenmiş gıdalar olduğu anlatılmıştır. Katkı maddeleri ve işlevleri anlatılmış gıdaların etiketlerini okumanın ehemmiyeti ifade edilmiştir. Katılımcıların dışarıda acıktıkları zamanlarda ulaşabilecekleri sağlıklı gıdalar hakkında müzakere yapılmıştır. Google Play' den helal gıda uygulaması indirmeleri tavsiye edilmiş nasıl kullanacakları kısaca anlatılmıştır.

3.Oturum

Gündem: Oruç Hakkında Bilgilendirme

Oturumda Uygulanan Teknikler: Sunum, soru cevap

Hedefler: Katılımcıların haftada iki gün oruç tutma konusunda bilinçlenmesi

Önceki oturumun özetlenmesi ve bir haftalık dönemde uygulamanın değerlendirmesi yapılmıştır. Katılımcıların oruç konusunda tereddütlerini ve uyum sağlama süreçlerini kolaylaştırmak adına önceki haftaların deneyimlerini paylaşmaları sağlanmıştır. Benzer soru ve sorunlar karşısında katılımcıların sosyal hayatlarından kopmadan programa devam etmeleri için çözümler üretilmiştir. Katılımcılardan biri eve geç

geldiğini yemek hazırlamaya vakit bulamadığını ifade etmiştir. Bu soruna çözüm olarak, hafta sonları bakliyat haşlamanın, yoğurt mayalamanın, yeşillikleri yıkayıp paketleyerek beslenme hazırlıkları yapmanın hafta içi eve geç gelse bile yemek hazırlama konusunda kolaylık oluşturacağı anlatılmıştır. Oruç ve açlığın insan metabolizmasına faydaları konusunda video izletilmiştir. Otofajinin işlevine değinilmiştir.

(<https://www.youtube.com/watch?v=bxCM6E2elaE&t=58s>).

Otofajinin kelime anlamı, kendi kendini yemektir. Açlık ile devreye giren, vücudun yenilenme ve geri dönüşme programıdır. Açlık sürecinde bozulan ve yıpranan parçalar hücrelerden temizlenmekte ve bu parçalar yeni parça yapımında ve enerji üretiminde kullanılmaktadır. Bu parçalar otofagozomlarla lizozomlara gönderilip orada yakılmaktadır. Yıkılan parçalardan çıkan aminoasitler, karaciğere giderek enerji elde edilmesinde ya da proteinlerin yapılışında değerlendirilmektedir. Otofaji aynı zamanda kronik enflamasyonun kontrolü için de önemlidir. Otofaji aksadığında otoimmün hastalıklar, yaşlanma, kanser, nörodejeneratif hastalıklar görülebilmektedir. Açlık, otofajiyi başlatan düğme ise yemek o düğmeyi kapatan sistemdir (İnsel, 2020: 100-102). Oruç tutarak aç kalmanın etkileri konusunda katılımcıların görüşleri dinlenmiştir. Amaca uygun olarak katılımcılar, oruçlar neticesinde bedenlen ve ruhen iyi hissettiklerini ifade etmişlerdir. Daha rahat yürüdüklerini, enerjilerinin arttığını, yorgunluk hislerinin azaldığını, hafif hissettiklerini ve sebepsiz mutluluk hissettiklerini bildirmişlerdir

4. Oturum

Gündem: Beslenmede seçicilik ve helal tayyip kavramları

Oturumda Uygulanan Teknikler: Sunum ve soru cevap

Hedefler: Katılımcıların gıdaları seçerken farkındalık sahibi olmaları

Önceki oturumun hatırlatması ve değerlendirilmesi yapılmıştır. Üç haftalık sürecin analizi yapılmış ve katılımcıların görüşleri dinlenmiştir. Katılımcıların soru ve sorunlarına çözümler üretilmiş sürecin sağlıklı yürümesi için planlama yapılmıştır. Katılımcılar tarafından dışarıda simit yemenin öğün olarak sayılıp sayılmayacağı sorulmuştur. Bu konu hakkında, simit başlı başına zararlı olmamakla birlikte, sadece

karbonhidrat olduğundan insülin seviyesini etkileyeceği o nedenle tek tüketmenin doğru olmadığı anlatılmış, açlık durumlarına çözüm olarak kavrulmamış kuru yemişler tavsiye edilmiştir. “Hamburger yemenin sakıncası var mıdır?” diye sorulmuş, kişinin kendi ürettiği gıdalarda içeriğinden emin olduğu için bir mahzur olmayacağı anlatılmıştır. Günümüzde hızlı hayat şartlarına uyum sağlama dürtüsü ile beslenmede hızlılık ve kolaylık benimsenmiştir. Bu durum hızlı ulaşılan, paket cazibelerine ve reklam önerilerine göre şekillenen beslenme biçimini ortaya çıkarmıştır. Her yerde gıdaya ulaşabilme kolaylığı ile sık yemek yeme popüler hale gelmiştir. Günümüz insanı hızlı ve hazcı beslenme biçimini tercih etmekle sadece ruhsal açlığını önemsemektedir. Bu durum neticesinde açlık tokluk duyarlılığının azaldığını, fizyolojik açlığın mekanizmasının bozulduğunu fark etmemektedir. Neticede yedikçe acıkan, acıktıkça yiyen, bozulmuş metabolizma ve hormonlar nedeni ile depresyon, anksiyete gibi problemler yaşayan bireyler ortaya çıkmaktadır (Şimşek, 2021: 114-115). Beslenme farkındalığının sağlıklı ve mutlu nesiller yetişmesinde önemli rolü olduğu tartışılmıştır. Ayet ve hadislerle Hz. Peygamber’in tavsiye ettiği beslenme biçimi anlatılmış, helal ve tayyip kavramları izah edilmiştir. Hızlı ve hazcı beslenme yaklaşımı farkındalık sayesinde dönüşerek, yerini düşünerek dengeli ve seçici tüketimi önceleyen beslenme biçimine devredebilmektedir.

5. Oturum

- Oturumların Özetlenmesi
- Katılımcıların kazanımlarını ifade etmesi
- Katılımcıların kazanımlarını günlük hayatta kullanabilme konusunda görüşlerinin dinlenmesi
- Sonlandırma

Katılımcılar ile önceki oturumların değerlendirilmesi yapılmıştır. Geline süreçte artan farkındalıkları ve beslenmeye bakışları konusunda katılımcıların görüşleri dinlenmiştir. Katılımcılar, program sonrasında kendilerini hafif hissettiklerini, yemekten tam doymadan kalkmanın ayrı bir haz vesilesi olduğunu, açlığın garip bir şekilde mutlu hissettirdiğini ve bundan sonra bu seçici beslenmeyi hayatlarına entegre etmek istediklerini ifade etmişlerdir. Ayrıca etiket okuma konusunda duyarlı olmanın bilinçlenme hususunda önemli etkisinin olduğunu, acıkınca hemen gıda aramak yerine

düşünerek hareket etmenin onurunu tarif edilmez bulduklarını beyan etmişlerdir. Bu beslenme alışkanlıklarını sürdürme konusunda istekli oldukları görülmüştür. Bu konuda pratik çözümlere yönelik bilgi alış veriş yapılmıştır. Sosyal hayattan kopmadan seçici beslenme konusunda neler yapılabileceği tartışılmıştır. Programın özeti yapılmış ve sonlandırılmıştır.



Ek.7: Beslenme Programında Örnek Beslenme Listesi

ORUÇLU 1. GÜN

SAHUR

Sahuru hazırlarken içerisine 1 tk sirke eklenmiş 2 su bardağı su içelim. (1)

5 adet kuru hurma + 1 adet salatalık (2)

10 adet badem / fındık

1 kase yoğurt (200 ml)

İFTAR YEMEĞİ

1 kuru hurma + 1 su bardağı su ile oruç açılır. 1 kase çorba tüketildikten sonra namaz arası verilir.

100 gr kadar balık (Mümkünse somon, ızgara veya fırında)

Bolca salata (zeytinyağı ile yapılmış)

2 orta dilim tam buğday ekmeği (3)

1 kibrit kutusu tahin helvası

Toplu analiz:

Enerji	1195,0 kcal
Su	669,2 g
Prot. (16%)	48,0 g
Yağ (33%)	44,8 g
CHO (50%)	148,2 g
Lif	22,0 g
Alkol (0%)	0,0 g
Çoklu doymam.y	11,6 g
Kolesterol	89,1 mg
A Vit.	636,2 µg
Karoten	1,9 mg
E Vit. (eşd.)	9,2 mg
B1 Vit/Tiamin	0,6 mg
B2 Vit/Ribofl.	1,0 mg
B6 Vit/Pirid.	1,1 mg
Folat, topl.	187,3 µg
C Vit.	35,2 mg
Sodyum	1241,2 mg
Potasyum	2362,5 mg
Kalsiyum	437,5 mg
Magnezyum	247,1 mg
Fosfor	862,8 mg
Demir	6,4 mg
Çinko	4,9 mg

ORUÇLU 2. GÜN:

SAHUR:

Sahur hazırlarken 1 su bardağı sıcak suya 1 tatlı kaşığı bal ve propolis ile hazırlanmış bal şerbeti içilir. (4)

1 adet haşlanmış yumurta

1 tatlı kaşığı tereyağı (5)

1 dilim beyaz peynir (50 gr)(1 tk çörekotu eklenmiş.) (6)

2 dilim tam buğday ekmeği

Domates, salatalık, yeşil biber, yeşillikler...

AKŞAM YEMEĞİ

10-12 yemek kaşığı etli kuru baklagil yemeği

6-8 yemek kaşığı sebzeli bulgur pilavı

1 su bardağı ayran

1 orta boy elma (Dilimlenerek tarçın atılabilir.)

1 dilim tam buğday ekmeği

Toplu analiz:

Enerji	1194,1 kcal
Su	908,0 g
Prot. (17%)	49,1 g
Yağ (38%)	51,3 g
CHO (45%)	133,3 g
Lif	33,2 g
Alkol (0%)	- g
Çoklu doymam.y	7,8 g
Kolesterol	356,1 mg
A Vit.	861,0 µg
Karoten	2,8 mg
E Vit. (eşd.)	7,4 mg
B1 Vit./Tiamin	1,0 mg
B2 Vit./Ribofl.	1,2 mg
B6 Vit./Pirid.	1,4 mg
Folat, topl.	338,7 µg
C Vit.	132,1 mg
Sodyum	1749,7 mg
Potasyum	2341,3 mg
Kalsiyum	455,7 mg
Magnezyum	278,8 mg
Fosfor	1048,6 mg
Demir	11,6 mg
Çinko	9,3 mg

ORUÇSUZ 1.GÜN

KAHVATI

(Proteinli Doyurucu Omlet)

Omlet tarifi: 2 orta boy çirpılmış yumurta + 2 yemek kaşığı lor + kıyılmış maydanoz + 2 yk inek sütü, 1 tk tereyağı ile pişirilir.

2 adet kuru incir

9 adet zeytin (Ocean D3K2 damla takviye ile birlikte)

2 dilim tam buğday ekmeği

AKŞAM YEMEĞİ

1 kase çorba

8-10 yk zeytinyağlı sebze yemeği

1 kase yoğurt

2 dilim tam buğday ekmeği

Salata (1tk zeytinyağı)

Toplu analiz:

Enerji	1219,5 kcal
Su	876,8 g
Prot. (17%)	50,7 g
Yağ (36%)	49,1 g
CHO (47%)	137,3 g
Lif	29,0 g
Alkol (0%)	0,0 g
Çoklu doymam.y	8,1 g
Kolesterol	541,7 mg
A Vit.	1468,7 µg
Karoten	5,4 mg
E Vit. (eşd.)	11,2 mg
B1 Vit/Tiamin	1,0 mg
B2 Vit/Ribofl.	1,6 mg
B6 Vit/Pirid.	0,9 mg
Folat, topl.	327,6 µg
C Vit.	102,7 mg
Sodyum	3611,3 mg
Potasyum	2301,6 mg
Kalsiyum	641,7 mg
Magnezyum	251,3 mg
Fosfor	1073,4 mg
Demir	10,7 mg
Çinko	7,5 mg

ORUÇSUZ 2.GÜN

KAHVATI

Meyveli Yulafli Kahvaltı

1 su bardağı tam yağlı inek sütü + 1 büyük boy muz + 3 yemek kaşığı yulaf ezmesi ile pişirilir. Piştikten sonra içerisine 1 tatlı kaşığı bal eklenir. Üzerine 2 kare bitter + 10 adet badem ile servis edilir.

AKŞAM YEMEĞİ

1 kase çorba

4 adet fırın köfte

Salata (2 tam ceviz ve zeytinyağı eklenmiş.)

2 dilim tam buğday ekmeği

1 su bardağı hoşaf / komposto

Toplu analiz:

Enerji	1214,4 kcal
Su	716,2 g
Prot. (15%)	45,4 g
Yağ (35%)	48,5 g
CHO (49%)	147,0 g
Lif	18,4 g
Alkol (0%)	0,0 g
Çoklu doymam.y	9,9 g
Kolesterol	69,2 mg
A Vit.	615,2 µg
Karoten	1,6 mg
E Vit. (eşd.)	9,8 mg
B1 Vit/Tiamin	0,7 mg
B2 Vit/Ribofl.	0,8 mg
B6 Vit/Pirid.	0,7 mg
Folat, topl.	152,3 µg
C Vit.	45,4 mg
Sodyum	1864,5 mg
Potasyum	1982,0 mg
Kalsiyum	413,6 mg
Magnezyum	258,2 mg
Fosfor	831,9 mg
Demir	11,0 mg
Çinko	9,3 mg

ORUÇSUZ 3. GÜN

KAHVATI

Menemen: Kişi başı 1 domates, 2 yumurta ve 1 tk zeytinyağı ile yapılmış.)

7 adet siyah zeytin

2 dilim tam buğday ekmeği

1 orta boy taze meyve

Açık ve şekersiz çay

AKŞAM

1 kase çorba

1 tabak etli/ kıymalı sebze yemeği

3 dilim tam buğday ekmeği

1 kase yoğurt

Toplu analiz:	
Enerji	1144,9 kcal
Su	987,3 g
Prot. (19%)	51,6 g
Yağ (32%)	40,4 g
CHO (50%)	137,3 g
Lif	30,6 g
Alkol (0%)	0,0 g
Çoklu doymam.y	5,8 g
Kolesterol	539,1 mg
A Vit.	1537,3 µg
Karoten	6,2 mg
E Vit. (eşd.)	10,3 mg
B1 Vit/Tiamin	1,1 mg
B2 Vit/Ribofl.	1,6 mg
B6 Vit/Pirid.	1,2 mg
Folat, topl.	349,9 µg
C Vit.	174,1 mg
Sodyum	3412,4 mg
Potasyum	2217,3 mg
Kalsiyum	536,1 mg
Magnezyum	243,7 mg
Fosfor	1037,5 mg
Demir	9,7 mg
Çinko	7,7 mg

ÖZGEÇMİŞ

Ferhan İMDAT

Çekmeköy, İstanbul

A. EĞİTİM

Lisans: On dokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi, 2017, Samsun

Yüksek Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Tezli Yüksek Lisans 2023, İstanbul

FORMASYON: On dokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi, 2017, Samsun

Sertifika Eğitimleri: Enneagram, Diksiyon, Bilişsel Davranışçı Terapi, Şema Terapi, Bilinçaltı Sembol Dilleri, Aile Danışmanlığı, Tasavvuf ile NLP, Nefes Koçluğu, 4-6 Yaş Çocuk Gelişim ve Eğitimi.

B. MESLEKİ DENEYİM

2013-2017, Küçükçekmece Müftülüğü Kur'an Kursu Öğreticiliği

2018, Ümraniye Müftülüğü Kur'an Kursu Öğreticiliği

2019-2023, Çekmeköy Müftülüğü Kur'an Kursu Öğreticiliği