diyanet
aile
dergisi

Ağustos 2025 | Sayı: 80

PAYLAŞIMIN VE BEREKETİN KALBİ
SOFRA

44
AHMET SEFEROĞLU İLE SÖYLEŞİ

10
AİLE SOFRASI VE SOFRA ADABININ KÜLTÜREL, TOPLUMSAL YANSIMALARI

24
İDEAL VE ÖRNEK BİR BABA: HZ. PEYGAMBER (S.A.S.)

50
GENİŞ AİLENİN GÖLGESİ

58
İNSAN SEVGİSİNİN PINARI YUNUS EMRE

YAYINLARIMIZ

Her geçen gün ve saat bizi kendimiz için hazırladığımız akıbete biraz daha yaklaştırmaktadır. Önemli olan, üstün insani meziyetlere sahip iyi bir mümin olabilmektir. Hayatın imtihan olduğunu unutmadan yaşamaktır.

Eser, Rabbimizin rızasını ve cennetini kazanmanın bu kısa dünya hayatında mümkün olduğunu hatırlatan; hayata, kulluğa, insanlığa ve hedeflere dair yazılardan oluşmaktadır.

DİYANET İŞLERİ BAŞKANLIĞI

www.yayinsatis.diyanet.gov.tr

Yurt içinde Diyanet Yayınları satış yerlerinden, yurt dışında müşavirlik ve ataşeliklerimizden temin edebilirsiniz.

SOFRANIN
BİRLEŞTİRİCİ GÜCÜ

Dr. Lamia LEVENT ABUL

TAKDİM

Türk-İslam kültüründe sofra, sadece bedenin değil ruhun da doyduğu, yüreklerin birleştiği mukaddes bir mekândır. Asırlardır bu topraklarda kurulan her sofra, yalnızca açlığı gidermenin ötesinde paylaşılan lokmalarla pekişen samimiyetin, nesiller arası aktarılan hikmetin ve en önemlisi bir araya gelmenin getirdiği manevi huzurun simgesi olmuştur. Bu derin ve mana yüklü buluşmalar, İslam'ın yardımlaşma ve dayanışma prensiplerini sofranın bereketiyle harmanlayarak toplumsal bağları görünmez iplerle daha da sıkılaştırmıştır. Acı ve tatlı günlerde bir araya gelen aileler, komşular ve dostlar ortak bir sofranın etrafında kenetlenerek dertleşmiş, sevinçleri ve kederleri paylaşmış, yaşanmışlıklarla dolu hikâyeleri ve kadim gelenekleri kuşaktan kuşağa aktarmanın en doğal yolunu bulmuştur. Sofranın birleştirici gücü, bireylerin kendi küçük dünyalarından sıyrılıp "biz" olma şuurunu hissettiği, aidiyet duygusunun en yoğun yaşandığı anları ifade eder. Bu bağlamda sofra, sadece bir yemek alanı olmayıp aynı zamanda toplumun kalbinin attığı, manevi değerlerin mayalandığı ve kültürel mirasın nefes aldığı canlı bir merkez olmuştur.

Sofra, sadece geçmişten gelen bir yansıma değildir; geleceğe taşınacak değerlerin de temelini oluşturur. Modern hayatın getirdiği hız ve bireyselleşme eğilimleri karşısında, sofranın çevresinde kurulan bu eşsiz bağlar, kültürel kimliğimizin korunması ve kuşaklar arası iletişimin sürdürülmesi için hayati bir rol oynamaya devam etmektedir.

Diyanet Aile Dergisi olarak bu ay penceremizi "Paylaşımın ve Bereketin Kalbi: Sofra"lara açtık. Esma Türkseven, "Modern yaşamın bireyselleştiren ve hızlı tüketime iten dayatmalarına rağmen sofralarımızı 'Halil İbrahim sofrası' misali birleştirici, bereketli ve şükür dolu kılmak kültürel kimliğimizi korumanın ve gelecek nesillere anlamlı bir miras bırakmanın anahtarıdır." dedi ve kadim sofra kültürümüzü yaşatmanın gelecek nesillere bırakacağımız en değerli miras olacağının altını çizdi. Doç. Dr. Osman Güldemir, "Aile Sofrası ve Sofra Adabının Kültürel, Toplumsal Yansımaları" adlı yazısında "Aile sofralarına ehemmiyet vermek, en azından öğünlerde ekranlara değil yüzlere bakmak doz doz terapi vazifesi görüyor." diyerek sofranın birlikteliği sağlayıcı yönüne dikkat çekti. Uzmanına Sorduk köşemizde ise Mahmut Bektaş özellikle dinimizin ve Sevgili Peygamberimiz'in örnekliğinde yemeğe ve sofra adabına ilişkin sorularımızı cevapladı. Bu ay Söyleşi konuğu olarak TDV İyilik Ödülü sahibi, Kayseri eşrafından kıymetli iş insanı Ahmet Seferoğlu'nu ağırladık.

Siz değerli okurlarımızı dopdolu içeriğimizle baş başa bırakırken Zafer Bayramı'nızı kutluyor, aziz şehitlerimizi rahmetle gazilerimizi ise minnet ve şükranla yâd ediyorum.

Keyifli okumalar.

diyanet aile dergisi

İÇİNDEKİLER

10. **AİLE SOFRASI VE SOFRA ADABININ KÜLTÜREL, TOPLUMSAL YANSIMALARI**
Doç. Dr. Osman GÜLDEMİR

14. **UZMANINA SORDUK**
Mustafa BERK

18. **BİR NİMET, BİN ŞÜKÜR**
Dr. Kübra ÇİÇEKLİ

20. **CENNETİN KAPISI: SADAKA**
Dr. İrfan AÇIK

22. **Bİ' KAHVE?**
Gülsüm KARAPINAR

28. **DEĞERLİ İNSANLARDA DEĞERSİZLİK HİSLERİ**
Misli BAYDOĞAN

32. **ÇOCUKLARDA İRADE GELİŞİMİ**
Hatice TOPKARAOĞLU

04
PAYLAŞIMIN VE BEREKETİN KALBİ: SOFRA
Esma TÜRKSEVEN

24
İDEAL VE ÖRNEK BİR BABA: HZ. PEYGAMBER (S.A.S.)
Doç. Dr. Salih AYBEY

38
BU DÜNYA BİR KONAKTIR, SEN KENDİNİ KERVAN SAY
Gülşen ÜNÜVAR

AĞUSTOS 2025

Diyanet İşleri Başkanlığı Adına
Sahibi ve Genel Yayın Yönetmeni
Cafer Tayyar DOYMAZ

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Dr. Lamia LEVENT ABUL

Mali İşler ve Dağıtım Sorumlusu
Zeynel Abidin AKDUMAN

Editör
Mustafa BERK

Yayın Koordinatörleri
Esma TÜRKSEVEN
Şule TÜZÜN
Dudu ALKAN

Sosyal Medya
Asuman AYDIN

Dijital Medya
Şahin BODUR

Arşiv
Ali Duran DEMİRCİOĞLU

Grafik-Tasarım
Epa-Mat Basım Yayın Prom. San. Tic. Ltd. Şti
www.epamat.com.tr

İletişim
Dini Yayınlar Genel Müdürlüğü
Üniversiteler Mah. Dumlupınar Blv.
No: 147/A 06800 Çankaya/Ankara
Tel : 0312 295 86 61 - 62
Faks: 0312 295 61 92
dergi.diyanet.gov.tr
ailedergisi@diyanet.gov.tr

Sosyal Medya Hesapları
Facebook: /dibailedergisi
Twitter: /diyanetailedergisi
İnstagram: /diyanetailedergisi

54
TAHAYYÜLÜN ESTETİKLE VUSLATI: TÜRK VE İSLAM ESERLERİ MÜZESİ
Sümeyra YAMAN

34. **SEVGİNİN DİLİ**
Amine BETÜL

40. **DİJİTAL ÜTOPYA METAVERSE**
Meryem KILIÇ

42. **AİLEDE KÜLTÜRLER ARASI FARKLILIKLARIN ENTEGRASYONU**
Ayşenur BAYRAKTAR

46. **AHMET SEFEROĞLU İLE SÖYLEŞİ**
Mahir KILINÇ

50. **GENİŞ AİLENİN GÖLGESİ**
Şerife DOĞAN

62. **TOPRAKTA NELER YATAR?**
İshak KOÇ

64. **GÖÇMEN KUŞLAR VE ÇEVRE SORUNLARI**
Şule TÜZÜN

66. **PLEVNE KAHRAMANI GAZİ OSMAN PAŞA**
Dr. Mehmet Fatih BECERİK

70. **ESTETİKTEN SINIFA, KIRDAN SALONA: ÇİÇEĞİN SOSYOLOJİK SERÜVENİ**
Zeynep KAYSERİ UZUN

74. **KURMANCAN DATKA**
Meryem DALĞIÇ

76. **KADIN HASTALIKLARI VE FİTOTERAPİ**
Dr. Ahmet ÇELİK

78. **BULMACA**
Ali OSMANOĞLU

80. **KİTAPLIK**
Süreyya MERİÇ

58
İNSAN SEVGİSİNİN PINARI YUNUS EMRE
Kevser KOÇAKOĞLU

Abone İşlemleri
Tel: 0312 295 71 96 – 97
0312 295 72 05 – 06
Faks: 0312 285 18 54
e-mail: dosim@diyanet.gov.tr
dosabone@diyanet.gov.tr

Online Abonelik
dergiabone.diyanet.gov.tr
yayinsatis.diyanet.gov.tr

Hesap No
Döner Sermaye Daire Başkanlığı
TC Ziraat Bankası, Mustafa Kemal Mahallesi Şube IBAN:
TR61 0001 0024 8605 9943 0850 57

Temsilcilikler;
Yurt içi: İl Müftülükleri, İlçe Müftülükleri
Yurt dışı: Din Hizmetleri Müşavirlikleri, Din Hizmetleri Ataşelikleri.

Yayın Türü: Aylık, Yaygın, Süreli Yayın, Diyanet Aile Dergisi (Türkçe)
Basım Tarihi: 22.07.2025

Baskı
İhlas Gazetecilik A.Ş.
Merkez Mah. 29 Ekim Cad. İhlas Plaza No: 11 A/41
Yenibosna Bahçelievler, İstanbul
Tel: 0 212 454 30 00

Yayımlanacak yazılarda düzeltme ve çıkartmalar yapılabilir. Yazıların bilimsel sorumluluğu yazarlarına aittir. Diyanet Aile Dergisi, Diyanet İşleri Başkanlığı yayın organıdır. Dergide yayımlanan yazı, konu, fotoğraf ve diğer görsellerin her hakkı saklıdır.
İzinsiz, kaynak gösterilmeden her türlü ortamda alıntı yapılamaz.

PAYLAŞIMIN VE BEREKETİN KALBİ SOFRA

Esma TÜRKSEVEN

Mutfaklar ve sofralar; bir milletin ruhunu, tarihini ve değerler sistemini yansıtan kadim aynalardır. Mutfak kapısından içeri adım attığımızda iştah kabartan yemek kokularıyla birlikte binlerce yıllık bir mirasın soluğu karşılar bizi. Sofra, bizim için yalnızca bedensel bir ihtiyacın giderildiği mekân değil; bir mektep, bir aile meclisi, bir muhabbet ocağı hatta bir medeniyetin can damarıdır. Toprağın bereketiyle yoğrulmuş her yiyecek, ruhumuzu ve gönlümüzü de doyurur. Annelerimizden devraldığımız tarifler nesilden nesle aktarılan, yaşayarak çoğalan, kök salan emanetlerdir. Her tabakta gizli bir hikâye, her lokmada köklü bir geçmiş saklıdır. Zira bir milletin tarihini tanımanın en önemli yollarından biri, o milletin sofra kültürüne bakmaktır. Kültürel etkileşimler, siyasi hadiseler, inançlar, iklimler ve ekonomik durumlar mutfaklarda iz bırakır, yemeklere siner, sofralara yansır.

Atalarımızdan devraldığımız eşsiz zenginlikteki mutfak mirasımız da damaklarımızı şenlendirmekle kalmaz; bir yaşam felsefesini, derin bir ahlakı ve ince bir zevki fısıldar bizlere. Ancak modern hayatın ve küreselleşmenin dayattığı tüketim kültürü, bu zengin mirası maalesef gölgelemektedir. Değişen yaşam biçimleri, yemek yeme eylemini bir ritüelden çıkarıp basit bir "yakıt alımına" indirgemekte; sofraların manevi boyutunu, sosyal ve ahlaki işlevlerini göz ardı etmektedir. Oysa sofra, fizyolojik açlığı dindirme alanı olmasının yanında paylaşmak, şükretmek ve birlikte olmak gibi insan ruhunun en temel ihtiyaçlarının da tatmin edildiği bir ortamdır.

Medeniyetin Kurucu Taşı ve Kültürel Bir Seyir Olarak Sofra

Dede Korkut Hikâyeleri, sofrayı kültürel mirasın bir aktarım alanı olarak sunar. "Oğul atadan görmeyince sofra çekmez." ifadesi, sofra adabının ve misafire hürmetin sadece teorik bilgiyle değil yaşayarak, gözlemleyerek ve taklit ederek öğrenildiğini vurgular. Hikâyelerde sıkça rastlanan ziyafet sahneleri, Türk toplumunun olağanüstü misafirperverliğini, cömertliğini ve paylaşımcılığını simgeler. Misafire karşı duyulan derin saygı, "Konuğu gelmeyen kara evler yıkılsa yeg." sözüyle doruğa ulaşır. Bu ziyafetler, aynı zamanda toplumsal bağların güçlendiği, dayanışmanın arttığı, sevgi ve saygının tecelli ettiği kutsal birer alan olarak algılanır. *Dede Korkut*'ta sofra, topluluk ruhunun ve geleneksel değerlerin yaşatıldığı canlı bir platformdur.

Kutadgu Bilig'de sofra, toplumsal yapının ve devlet düzeninin bir yansıması olarak karşımıza çıkar. Yusuf Has Hacib'in Ögdülmiş aracılığıyla Odgurmış'a verdiği öğütler, yemek yeme eyleminin dahi belirli bir töre ve disiplin içinde gerçekleşmesi gerektiğini ortaya koyar. *Kutadgu Bilig*'deki beyitler, sofradaki nezaket kurallarının inceliklerini de gözler önüne serer: "Senden büyük yemeğe başladıktan sonra, sen elini uzat, bak, âdet böyledir.", "Kendi önünde ne varsa, onu al ve ye.", "Ne kadar tok olursa olsun, insan ikram edilen yemeği reddetmemeli...", "Yemeği alınca ısır ve ufak ufak çiğne; sıcak yemeği ağzınla üfleme.", "Yemeğe sağ elini besmeleyle uzat; böylece yemeğin bereketi artar." gibi kurallar, Selçuklu ve Osmanlı gibi sonraki Türk devletlerindeki sofra adabında da benzer şekilde yer alarak Türk geleneklerinin yüzyıllar boyu süren sürekliliğini kanıtlar niteliktedir.

Her iki eserde de misafirperverlik temel bir değer olarak öne çıkar. *Dede Korkut*'taki misafire gösterilen cömertlik, *Kutadgu Bilig*'de misafirin en iyi şekilde ağırlanması gerektiği ve hatta "tiş teri (diş kirası)" gibi sembolik hediyelerin verilmesi gerektiği öğütleriyle pekişir. Bu, Türklerin konuklarına karşı gösterdiği hassasiyetin ve saygının derinliğini gösterir. Sofranın hazırlanışındaki özen, yiyeceklerin temizliği ve lezzeti, misafirin gönlünü hoş tutma gerekliliği, ikramın sadece karın doyurma değil aynı zamanda sevgi ve değer verme eylemi olduğunu vurgular.

> Atalarımızdan devraldığımız eşsiz zenginlikteki mutfak mirasımız da damaklarımızı şenlendirmekle kalmaz; bir yaşam felsefesini, derin bir ahlakı ve ince bir zevki fısıldar bizlere. Ancak modern hayatın ve küreselleşmenin dayattığı tüketim kültürü, bu zengin mirası maalesef gölgelemektedir.

İslam'da Sofra: İkramın Birleştirici Gücü

Dinimiz, yemek yeme eylemini basit bir bedensel tatmin olmaktan çıkarıp bir ibadet ve şükür vesilesine dönüştürmüştür. Kur'an-ı Kerim'de müstakil bir sure "Maide" adını taşımaktadır. Maide kelimesi, farklı inanç ve kültürlere sahip insanların dahi ortak bir sofra etrafında bir araya gelebileceğine işaret ederek sofranın birleştirici gücünü vurgular. Sofra, tüm insanlık arasında bir barış ve anlayış köprüsü kurma potansiyeli taşır. Sofranın etrafında toplanan insanlar, sadece karınlarını doyurmakla kalmaz aynı zamanda gönüllerini de birbirine açar, dertlerini paylaşır, sevinçlerini bölüşür; böylece kardeşlik bağları güçlenir, komşuluk ilişkileri pekişir, toplumsal dokumuz ilmek ilmek örülür.

İslam ahlakında misafirperverlik; bir imtihan vesilesi, bir kulluk nişanesidir. Hz. Peygamber (s.a.s), "Allah'a ve ahiret gününe iman eden kişi misafirine ikram etsin..." (Ebu Davud, Edeb, 122)

buyurarak misafire ikramı âdeta imanın bir göstergesi hâline getirmiştir. Bu; kalpleri birleştiren, dostlukları pekiştiren, toplumsal barışı sağlayan, gönülleri ihya eden bir yaşam felsefesidir.

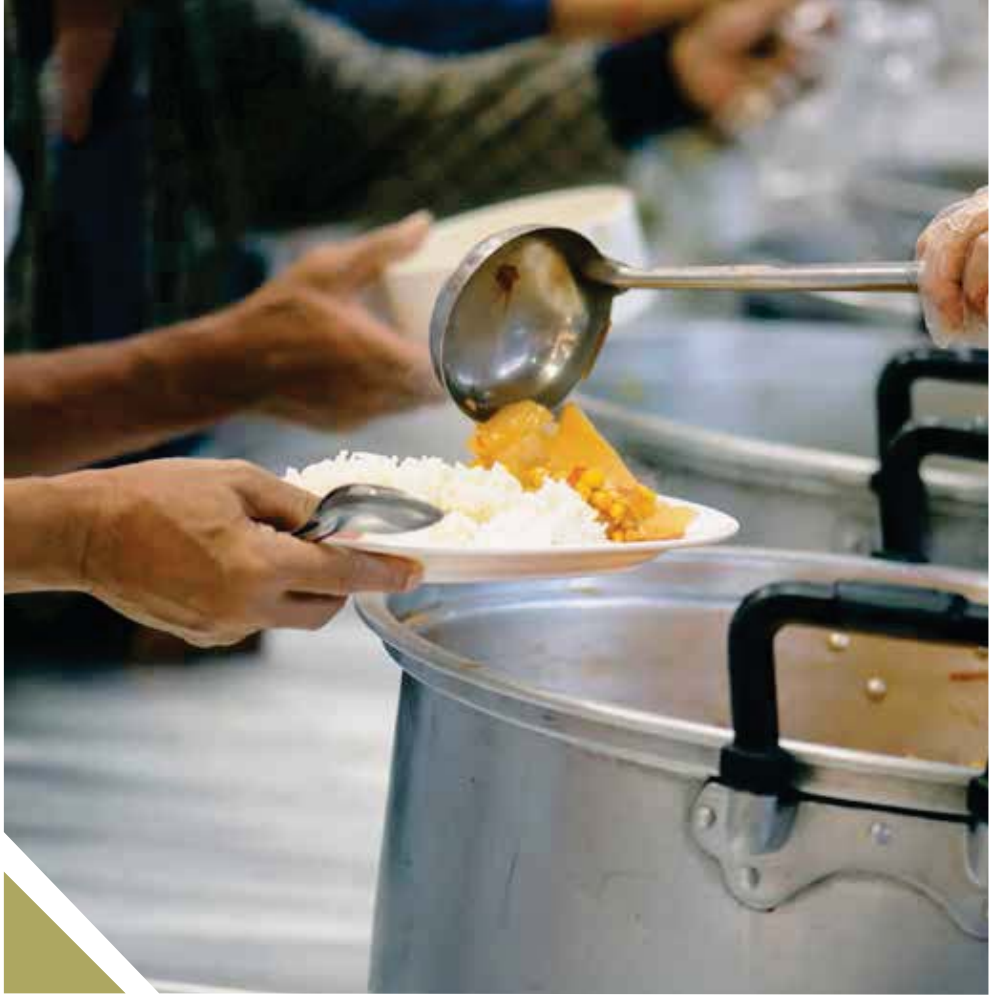
Hz. Hatice'nin, ilk vahyin heyecan ve endişesi içindeyken Resulullah'ı "Allah'a yemin ederim ki Allah hiçbir vakit seni utandırmaz. Çünkü sen akrabayı gözetirsin; muhtaç olanların bakımını üstlenirsin; aç ve açıkta olanı koruyup kollarsın; misafire ikram edersin ve musibete maruz kalanlara yardım edersin." (Buhari, Bed'ü'l-vahy, 1) sözleri ile teselli etmesi, âlemlere rahmet olarak gönderilen Peygamberimizin şahsında bu erdemin ne denli köklü ve değerli olduğunu gösterir.

Ahilik geleneğinde de "Ahinin eli açık olacak... Kapısı açık olacak... Sofrası açık olacak." ilkesi, misafirperverliğin ve paylaşmanın toplumsal dokudaki yerini sağlamlaştırmıştır. Zira modern dünyada, paylaşmayı sağlayan ikram ahlakı, insanlığın geleceği için hayati önem taşır. Sofralar, küresel sorunların, eşitsizliklerin ve yabancılaşmanın pençesindeki dünyamıza bir merhem, bir umut ışığı olabilir; insanı insana yeniden yakınlaştıran, kalpleri yumuşatan, gönüllere dokunan bir köprü vazifesi görebilir.

İsraf Bilinci ve Bereketin Ahengi

İslam, nimetlere karşı şükran duygusu beslemeyi ve onları israf etmemeyi emreder. Bu, sadece bir ekonomik prensip değil aynı zamanda bir yaşam felsefesi, bir ekolojik bilinç, Yaradan'a karşı bir sorumluluktur. Kur'an-ı Kerim'de "...Yiyin, için fakat israf etmeyin; çünkü Allah israf edenleri sevmez." (Araf, 7/31) buyrulmaktadır. Bahsi geçen ayet, tüm tüketim alışkanlıklarımızda, hayatımızın her alanında ölçülü olmamız gerektiğini hatırlatan evrensel bir ilkedir.

Aşırı yeme ve israf, günümüz toplumlarında hastalık boyutuna ulaşmıştır. Bir tarafta obezite ile mücadele edenler varken diğer tarafta açlık çeken milyonlar bulunmaktadır. Bu derin eşitsizlik kanayan bir yara gibidir. Hz. Peygamber'in (s.a.s.) yeme-içme davranışlarındaki ölçülülük ve berekete yönelik tavsiyeleri bu dengesizliğe karşı bir çözüm sunar. "Mümin tek mide (iştah) ile kâfir ise yedi mide (iştah) ile yer." (Buhari, Et'ıme, 12) hadisi maddi doygunluğun yanı sıra manevi doygunluğun



ve kanaatkârlığın önemine işaret eder. Az yemek bedeni hafifletirken ruhu da arındırır, düşünceyi berraklaştırır.

Kalpten Sofraya Yansıyanlar

İslam'da yeme içme, sadece miktarla değil aynı zamanda helal ve haram boyutlarıyla da yakından ilişkilidir. Bu, imanın ve takvanın bir gereğidir. Kur'an-ı Kerim, Müslümanlara helal ve temiz rızıklardan yemelerini emreder. (Bakara, 2/168) Bu emir, gıdanın kaynağı ve içeriğiyle kadar kazancın helalliğiyle de ilgilidir. Zira haram lokma, bedeni olduğu kadar ruhu da kirletir, kalbi katılaştırır, duanın kabulüne engel teşkil eder, insanın manevi yükselişini sekteye uğratır.

Sofra; ruhun doyduğu, kalbin coştuğu derin bir şükür ve tefekkür mekânıdır. Yemek yerken şükretmek âdeta bir zikirdir, kalpten kopan bir nağmedir. İslam ahlakının vazgeçilmez bir parçasıdır; nimetlerin Allah'tan geldiği bilinci yemeğe karşı saygıyı artırır ve israfı önler. Her lokma bir şükür vesilesidir; her yudumda Yaradan'ın cömertliği, sonsuz lütfu ve hikmeti tefekkür edilir. Sofranın sonunda yapılan sofra duası bu şükran duygusunun zirvesidir; nimetlere teşekkürün ve bereket dilemenin en samimi ifadesidir. Bu dua aynı zamanda aile olmanın, bir araya gelmenin, paylaşmanın ve muhabbetin bereketi için de bir teşekkürdür; "elhamdülillah" ile taçlanan, dillerden dökülen bir gönül sesidir.

Sofra Adabı: Medeniyetin Aktarımı

Evlerimizin kalbi olan sofralar âdeta bir yaşam okuludur, bir terbiye meclisidir. Çocuklar; sofrada kendi önünden yemeyi, lokmayı küçük tutmayı, yavaş çiğnemeyi, başkalarının hakkını gözetmeyi, sırasını beklemeyi, israf etmemeyi öğrenirler. Bu uygulamalar, onlara sadece sofra nezaketini değil aynı zamanda hayat boyu ihtiyaç duyacakları saygı, kanaat, paylaşma, sabır, sorumluluk, empati ve öz disiplin gibi temel ahlaki değerleri de kazandırır. Sofranın etrafında dizilen her birey, manevi olarak da birbirine kenetlenir, ortak bir paydada buluşur. Sofrada oluşan bu samimi atmosfer bireyleri birbirine yaklaştırır, aralarındaki görünmez duvarları yıkar.

Büyüklerin anlattığı hikâyeler, ibretlik kıssalar, nasihatler sofradaki sohbetler aracılığıyla nesilden nesle aktarılır. Bu sayede çocuklar kendi köklerini tanır, aidiyet duyguları gelişir ve kültürel kimlikleri pekişir. Sofrada konuşulan güzel sözler, paylaşılan gülüşler, çocukların ruhuna işleyen derin izler bırakır. Dergâhlarda sabrı tencere başında talim eden dervişler gibi hanelerde de şükür, kanaat ve paylaşma sofrada öğrenilir.

Sofrada oluşan diyalog ve kaynaşma ortamı, modern insanın benimsediği bencil davranışların aksine,

aile bireyleri arasındaki bağları güçlendirir ve onların bir bütünün parçası olduğunu somut bir şekilde hissetmelerini sağlar. İşte bu yüzden sofra adabı, geçmişi geleceğe bağlayan en güçlü köprülerden biridir; kaybolmaya yüz tutmuş değerlerin yeniden keşfedildiği, tazelendiği bir hayat pınarıdır; bir kültürün yaşayan anıtıdır, nesilden nesle uzanan sağlam bir zincirdir.

Sofranın Derin Hikmetini Yeniden Keşfetmek

On dokuzuncu yüzyılla birlikte saraydan başlayarak halka yayılan Batılılaşma modası, yemek tercihlerinden masa düzenine, kullanılan araç gereçlerden sofra kurallarına kadar pek çok alanı etkilemiştir. Yer sofralarının yerini masa ve sandalyelerin alması, ayrı tabak ve çatal bıçak takımlarının kullanılması, Batılı lokanta ve pastanelerin açılması bu değişimin somut örnekleridir. Artık sofralar daha resmî bir hâl almış, bireysellik ön plana çıkmaya başlamıştır; bu da beraberinde "ben" kültürünü getirerek "biz" duygusunu zayıflatmıştır. Yemek yeme eylemi, giderek sosyalleşme aracından çok kişisel bir tüketim hazzına dönüşmüştür. Fast food alışkanlıkları ve yalnız başına yenen yemekler, sofranın temelindeki birliktelik ruhunu derinden sarsmıştır.

> Sofra; ruhun doyduğu, kalbin coştuğu derin bir şükür ve tefekkür mekânıdır. Yemek yerken şükretmek âdeta bir zikirdir, kalpten kopan bir nağmedir. İslam ahlakının vazgeçilmez bir parçasıdır; nimetlerin Allah'tan geldiği bilinci yemeğe karşı saygıyı artırır ve israfı önler.

Sofralarımız, gönül bağlarının güçlendiği, hikmetin ve irfanın paylaşıldığı müstesna mekânlardır. Onlar, insanlığın ortak hafızasında yer alan, zamanın ötesine geçen buluşma noktalarıdır; âdeta bir zaman kapsülü gibi geçmişten geleceğe mesaj taşırlar.

Sofranın özündeki paylaşma, şükür ve birliktelik ruhunu değişen koşullara uyarlayarak yaşatmak en büyük sorumluluğumuzdur. Hızlı tüketim, bireysellik ve israf çağında sofranın manevi ve birleştirici gücüne yeniden sarılmak toplumsal dokumuzu güçlendirecek; bu güçlü direniş, ruhumuzu ve kimliğimizi koruyacaktır.

Modern yaşamın bireyselleştiren ve hızlı tüketime iten dayatmalarına rağmen, sofralarımızı "Halil İbrahim sofrası" misali birleştirici, bereketli ve şükür dolu kılmak kültürel kimliğimizi korumanın ve gelecek nesillere anlamlı bir miras bırakmanın anahtarıdır. Sofra adabı, sadece yemek yeme kurallarından ibaret değildir; aynı zamanda hayata bakış açımızı, insanlarla ve Yaradan'la olan ilişkimizi yansıtan derin bir ayna işlevi görür. Bu aynaya baktığımızda kendimizi, köklerimizi ve ait olduğumuz büyük medeniyetin izlerini görebiliriz. Kadim sofra kültürümüzü yaşatmak gelecek nesillere bırakacağımız en değerli miras olacaktır.

Kaynakça

- *Dede Korkut Hikâyeleri-Kitab-ı Dedem Korkut*, Çev. Ayşegül Çakan, İş Bankası Yayınları, İstanbul:2018
- *Adâb-ı Taâm -Osmanlıca Adâb-ı Muâşeret Kitaplarında Sofra Adabı-*, Derleyen: Emin Nedret İşli, İletişim Yayınları, İstanbul:2025
- Ö. Kızıldemir, E. Öztürk, M. Sarıışık, Türk Mutfak Kültürünün Tarihsel Gelişiminde Yaşanan Değişimler, *AİBÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, c.14, S.3
- Rıfat Aydın, Osmanlı'dan Cumhuriyete Değişen Sofralar: Yemek ve Âdâb-ı Muâşeret, *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, c. 25, S. 4
- Zeki Tan, Kur'ân-ı Kerîm'in Sofra Kültürümüze Kattığı Değerler, *Dicle Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, c. 13
- Fatih K., Erdal A., Kutadgu Bilig'de Türk Yemek Adabı ve Kültürü, *International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 12/21
- https://www.ayesob.org.tr/ahilik-kulturu/

AİLE SOFRASI VE SOFRA ADABININ KÜLTÜREL, TOPLUMSAL YANSIMALARI

Doç. Dr. Osman GÜLDEMİR
Anadolu Üniversitesi Eskişehir Meslek Yüksekokulu

Mutfak, fiziksel olarak yiyecek ve içeceklerin tüketime hazırlandığı ve kimi zaman da muhafazasının gerçekleştirildiği alandır. Mutfağın bu maddi ortam dışında bir de somut olmayan özellikleri vardır. Bu özellikler hayata dair neredeyse her şey ile ilişkilendirilebilir. Kapsamın zihnimizde biraz derlenebilmesi adına ilk cümlede tanımlanan fiziki tanımıyla beraber mutfak; gün içerisindeki tüm öğünleri, kışlık ve yazlık, mevsimsel, bölgesel değişimleri; doğumdan ölüme kadarki bütün geçiş dönemlerini; kutsal günleri; neşeli günleri; istek/dilek sofralarını; yol sofralarını; sofra düzenlerini; mutfak araçlarını; pişirme yöntemlerini; mutfak mimarisini; yiyecekler, içecekler ve tariflerini; çarşı yemeklerini; bunlarla ilişkili hikâye, destan şiir gibi edebî eserleri; ritüelleri ve ötesini içeren kültürdür. Evet, şimdi eminim zihninizde hemen doğum yapan kadına hazırlanan şerbetler, hoşaflar çorbalar; yeni dişi çıkan çocuk için hazırlanan buğdaylar, hedikler; sözde, nişanda, düğünde hazırlanan özel yiyecek ve içecekler; ölüm akabindeki helvalar; ramazan sahurları, iftarları; bayram yemekleri; kurban ritüelleri; kandillerde hazırlanıp konu komşuya dağıtılanlar; muharremin onundaki aşureler; mevlit şekerleri; nevruz ve adak sofraları; yolculuğa hazırlanan yemekler gibi birçok gelenek-görenek canlanmıştır. Ayrıca çorbalar, yumurtalar, etler-kümes ve av hayvanları, balıklar, sebzeler (etli/etsiz sebze yemekleri), yenebilen yabani ot yemekleri, salata ve turşu çeşitleri, meyveler ile yapılan etli/etsiz yemekler, pilavlar, makarnalar, börekler, hamur tatlıları, sütlü ve hafif tatlılar, sebze ve meyve tatlıları, şerbetler ve hoşaflar gibi kategorilerde yüzlerce yiyecek ve içecek de belleğinizde sıralanmaya başlamıştır. Çünkü kadim Türk mutfağı 1040 Dandanakan Savaşı, 1071 Malazgirt Savaşı öncesi Orta Asya Dönemi; bu tarihlerden 1299 yılına kadar Selçuklu ve Beylikler Dönemi; bu tarihten 1923 yılına kadar Osmanlı Dönemi ve son olarak bu tarihten günümüze ve ebediyete kadar Cumhuriyet Dönemi evrelerinde kümülatif olarak gelişmiştir, gelişmektedir. Yüzlerce yıllık bu olgunluk; Orta Asya, Karadeniz; Doğu Avrupa; Kuzey Afrika ve Anadolu dolaylarındaki Türk yaşamı öncesindeki medeniyetleri ile çağdaşı kültürlerle etkileşimleri neticesinde sentez özellikler

de kazanmıştır. Yani ailemizin büyüklerinden edindiği ve bizlerin yaşatmakta olduğu mutfak kültürünün kökleri oldukça sağlam, dünyada öne çıkan, bilinçli değerlendirildiğinde oldukça sağlıklı millî bir hazinedir...

Sofra Adabı

Sofra; masa, sini vb. şeylerin, yemek yemek üzere hazırlanmış durumu ve birlikte yemek yiyenlerin tümüdür. Tanımdan hemen anladığımız üzere sofrada tek kişiden fazlası yer alır. Hâliyle topluluk olan her teşekkül ve mekândaki gibi sofrada da bir adap yani kurallar söz konusudur. Bu kurallar yasalar, yönetmelikler, mevzuatlar gibi yazılı olmasa da doğum itibarıyla, bireyin temas ettiği kişilerden öğrendiği ve akabinde yaşatarak aktardığı geleneklerdir. Bunların başında ağız doluyken konuşmamak, dik durmak, özenle yemek ve sofraya yani yemeğe, nimete saygı göstermek gelir. Çünkü her ne kadar kimi zaman tükenmeyecek, her daim erişilebilecek gibi düşünülse de gıda kaynakları kısıtlıdır. Ayrıca tarladan çatala kadarki süreçte oldukça yoğun emek vardır. İsraf etmeden, farkındalıkla besinleri tüketmek oldukça önemlidir. Tabii ki sofradan önce ve sonra elleri yıkamak da mevzubahis adabın hijyenle ilişkili bir kuralıdır. Yemekleri ve sofrayı hazırlayan kişi ve kişilerin de aynı adap ile her aşamada temizliğe dikkat etmesi gelenektendir.

Sofrada gerektiğinde peçete veya kürdanı rica ederek almak, kürdanı ağız görünmeyecek şekilde dönerek veya başka bir ortamda kullanmak kibarlıktandır. Böylelikle sofradakilerin iştahını ve keyfini kaçırma rahatsızlığı yaşanmaz. Yemek sessizce, ağız şapırdatmadan ve yavaş yenilir. Yani acele etmeden, çiğneyerek ve hissederek. Bu adap boğaza kaçma ve hazımsızlık gibi sağlık problemlerinin önüne geçer. Hem de bu süreçte tokluk hissi oluşur, kişi ilerleyen süreçlerde ayna karşısında kendisini her zaman zinde ve arzuladığı kiloda görür, obezite gibi diğer kronik rahatsızlıkları da tetikleyen sıkıntıların önüne geçilir.

Sofrada bulunanlara *"Afiyet olsun."*, hazırlayanlara *"Ellerinize sağlık."* denilir. Bunlar birer dilek ve duadır. Kişilerin yiyecek ve içeceklerden sağlık, keyif ve zindelik bulması içindir. Ayrıca zaman ve fiziksel gayret göstererek hazırlayanlara minnet göstergesi, teşekkürdür. Aciliyet durumu söz konusu olan kişinin de afiyet dileğiyle ayrılması beklenir.

» Sofraya hep birlikte oturmak ve yine aynı vakit kalkmak, kurmaya ve kaldırmaya yardım etmek gerekir. Çünkü sofra, bireylerin aynı anı paylaştıkları nadir kesişim noktalarından biridir. Bu durumu kişiler birçok yönden en iyi değerlendirmelidir. Birbirlerinin hâli ve hatırı yoklanmalı, olası sıkıntıların önüne geçilmelidir.

Sofraya hep birlikte oturmak ve yine aynı vakit kalkmak, kurmaya ve kaldırmaya yardım etmek gerekir. Çünkü sofra, bireylerin aynı anı paylaştıkları nadir kesişim noktalarından biridir. Bu durumu kişiler birçok yönden en iyi değerlendirmelidir. Birbirlerinin hâli ve hatırı yoklanmalı, olası sıkıntıların önüne geçilmelidir. Örneğin küçükten büyüğe aile fertlerinin sağlıkları, yoğunlukları, stres durumları, başarı veya başarısızlıkları, kısa ve uzun dönem planları gibi hususlar yeri geldikçe gözden geçirilmelidir. Sofra birlikteliği düzenli olan ailelerin meseleleri ufaktan halledebilmesi oldukça kolaydır. Sofradaki samimi etkileşim aile bağlarının güçlenmesini, toplumdaki benzer ailelerin varlığı da millî bağın ve gücün artmasını sağlar. Hane sofrası geleneğini yaşatan aileler komşularıyla da paylaşır. İrili ufaklı bu paylaşımlar komşuların, mahallelilerin de hanedeki kadar detaylı olmasa da yoklanmasını sağlar. Mutfağın kapısı birlik ve dayanışmaya açılır. Olmayana verilir, yalnız olan davet edilir, hasta olana şifa verecek yemekler götürülür. Ramazanda ortak iftarlar yapılır. Bayramlarda

beraberce ziyafet yemekleri yenilir. Kurban ve aşure bereketi en az yedi eve daha taşınır... Yemeğin yer aldığı paylaşım ve sofra etrafındaki birliktelikler yeni tanışıklıkları sağlar, dostlukları ve akrabalıkları sürdürür. Yüz yüze bakarak yemek yemek, duyguları hissetmeyi ve samimiyeti olanaklı kılar.

Samimiyetin ve kişinin varlığının önemli bir etkeni olan mutfak kültürünün bir kişiye kısa bir eğitimle veya okuyacağı birkaç metinle kazandırılabilmesi imkânsızdır. Bu sebeple, yeni doğan bebek ana sütüyle başlayan beslenmesini aile sofrasında sürdürür. Minik çocuğun karnını nasıl doyuracağı günbegün, sabırla öğretilir. Anne, baba, kardeşler, nineler ve dedelerin her biri sofra geleneklerini ilmek ilmek örer. Çocuk sofra etrafında yemekle bütünleşik olarak okul ve aile dışı ilişkilere hazırlanır. Değer, sabır, paylaşma, birliktelik, varlık ve yokluk gibi hususlarda algıları gelişir.

Adap yönünde geleneği derin olan Türk mutfağı, sağlıklı beslenme hususunda da oldukça elverişlidir. Beslenme basit tanımıyla; canlıların yaşamlarını sürdürmeleri, büyüyebilmeleri, sağlıklarını koruyabilmeleri, gereken hareket ve işleri yapabilmeleri için besin maddelerinin yeterli ve dengeli olarak vücuda alınıp kullanılmasıdır. Besinler; proteinler, karbonhidratlar, yağlar, vitaminler, mineraller ve su ögelerinden oluşur. Dengeli ve yeterli beslenmek için öğünlerimizde bu ögeleri günlük gereksinimimiz kadar tüketmemiz ve kullanmamız gerekir. İşte Türk mutfağı bu hususta et ve ürünleri, süt ve ürünleri, yumurtalar, su ürünleri, tahıllar ve kurubaklagiller, sebzeler ve meyveler, yağlı tohumlar gibi gruplarda diğer milletlerin mutfağına kıyasla oldukça zengindir. Yani bireyler, aileler sosyo-ekonomik durumları ve yemek beğenilerine göre sağlıkla yemekler tüketebilirler. Sofralarına koyacakları çorba, ana yemek, pilav, salata, turşu ve meyveler ile günlük besin ögesi ihtiyaçlarını sağlıklarını muhafaza edecek şekilde ayarlayabilirler.

Bilinçli değerlendirildiğinde aile ve toplumsal bağlara, birlik ve beraberliğe, olumlu etkileşimlere, bireysel ve toplumsal sağlığa altın dokunuşları olan Türk mutfağı, içinde bulunduğumuz dijital çağda maalesef kimi zaman yeterli rağbet görmeyebilir. Teknoloji ve dijital bağımlılık kişilerin bireyselleşmesine, sosyal becerilerinin azalmasına, algı ve duygularında sapkınlıklara, aşırı veya yetersiz beslenmesine yol açabilir. İşte burada da yine aile sofralarına ehemmiyet vermek, en azından öğünlerde ekranlara değil yüzlere bakmak doz doz terapi vazifesi görüyor. Evet, davranış değiştirmek güçlükle gerçekleşiyor. Ama öğünlük ve günlük kararlılık, haftalar ve aylar içerisinde alışkanlıklara istendik şekilde dönüşebiliyor. Hem de afiyetle!

Kaynakça

- Altıntaş, A. *Osmanlı Tıbbında Sağlıklı Yaşam Kuralları*, Milenyum Yayınları, 2017
- Baysal, A. Beslenme. Hatiboğlu Yayınevi, 2007.
- Güldemir, O. "Yokluğun ve Açlığın Yarattığı Beslenme", *Açlık*, *Ed*. N. Aras, Metro Kültür Yayınları, 2011.
- Güldemir, O. Orta Asya'dan Cumhuriyet Dönemine Türk Mutfağındaki Yemeklerin Değişimi: Yazılı Kaynaklar Üzerinden Bir Değerlendirme. *VII. Lisansüstü Turizm Öğrencileri Araştırma Kongresi*, 2014, s. 346-358.
- Güldemir, O. "Gıda Tüketiminde Yerel, Millî ve İthal Ürünler", *Journal of Recreation and Tourism Research /JRTR*, c. 2020, S. 4.
- Güldemir, O., & Özdemir, S. S. "Günümüz Mutfak Kültüründe Türkçe Terim ve Teknikler", *Folklor/Edebiyat Dergisi*, *28*(1), 183-200.
- Güldemir, O., Şallı, G., Yıldız, E., Tugay, O., & Çelik Yeşil, S. *Osmanlı Meyveli Et Yemekleri*, *Ed*. O. Güldemir, Oğlak Yayınları, 2022.
- Halıcı, N. *Karadeniz Bölgesi Yemekleri*, GÜR-AY Ofset Matbaacılık, 2001.
- Halıcı, N. *Mevlevi Mutfağı*, Metro Kültür Yayınları, 2007.
- Halıcı, N. *Türk Mutfağı*, Oğlak Yayınları, 2009.
- Halıcı, N. *Açıklamalı Yemek ve Mutfak Terimleri Sözlüğü*, Oğlak Yayınları, 2013.
- Halıcı, N. *Yemek ve Mutfak Alan Araştırmaları İçin Soru Kitabı*, Girişim Ajans Ofset Matbaacılık, 2020.
- Kanar, M. *Etimolojik Osmanlı Türkçesi Sözlüğü*, Derin Yayınları, 2005.
- Nişanyan, S. *Nişanyan Sözlük Çağdaş Türkçenin Etimolojisi*, Liber Plus Yayınları, 2018.
- Yüzüncüyıl, K. S. "Geç Dönem Osmanlı İmparatorluğunda Üst Sınıfların Yeme-İçme Beğenilerine Yakından Bakmak: Bir Aile Üç Asır Adlı Otobiyografik Anlatıda Yemek-Kimlik-Bellek Sarmalı", Ed. A. Bilgin & Ö. Y. Can, *Osmanlı Mutfak Kültürü: Saraydan Halka, Klasikten Moderne*, VakıfBank Kültür Yayınları, 2024. s. 323-338.