

## Berberer Yemek Yemenin Gücü

Yemek yemek sıradan bir fizyolojik ihtiyacı karşılamının çok ötesinde duygusal, ruhsal ve sosyal boyutları olan bir davranıştır. Açlık içgüdüsünün ortaya çıkardığı yemek yeme davranışı özünde bireysel bir eylem olmasına karşın, insan ilişkilerinde önemli bir duygu değeri taşıyan, güçlü ve etkili bir iletişim yoludur.

Tüm gününü dışarıda geçirecek olan aile bireylerinin güne hep birlikte yapacakları bir kahvaltıyla başlarken o gün yapacaklarını birlikte planlamaları ya da yapmaları gerekenler konusunda birbirlerine danışmaları, yardımlaşmaları, akşam eve döndüklerinde yine aynı masanın etrafında toplanarak yaşadıklarını paylaşmaları güçlü ve sağlıklı iletişim bağları kurmalarını sağlar. Bu anlamıyla beraber yemek yemek birlik, beraberlik, paylaşım, yakınlık, mutluluk, güven, şefkat, korunma, sevme, sevilme, kendine güvenme, kabul edilme, onaylanma gibi olumlu pek çok duygunun hissedilmesini sağlayan önemli bir sosyal davranıştır. Ancak değişen dünyada "Nerede o eski günler?" dedirterek geçmişe özlem duymamıza neden olacak şekilde uzaklaştığımız yaşam alışkanlıklarının başında beraber yemekten vazgeçmek geliyor.

### BERABER YEMEK YEMEK İLİŞKİLERİ BESLER

İlişkileri sağlam ve değerli kılan beraber yemek yeme davranışından vazgeçmek aslında çiftlerin ve ailelerin yaşadıkları sorunları çözüme ulaştırmada yaralanacakları güçlü bir iletişim aracını kullanamamaları anlamına geliyor. Beraber yemek yemenin yaratacağı duygusal enerjinin gücünden yararlanmak için çiftlerin küs olsalar bile sabah kahvaltılarında ve akşam yemeklerinde aynı masada oturmaları büyük önem taşıyor. Çünkü günümüzde ilişkiler adeta pamuk ipliğine bağlı durumda, insanların birbirine tahammülü ve toleransı giderek azalıyor. Çiftler en ufak tartışmaları bile büyük kavgalara ve küslüklere dönüştürüyor. Küslükler de çiftin arasındaki bağı zayıflatarak sorunların daha fazla büyümesine yol açıyor. Bu durum en çok da aile birliğini tehdit ediyor ve artık evlilikler kolayca sonlandırılıyor. Günlük yaşamda sıradanmış gibi görünen ama sevgi, bağlılık ve yakınlığı ifade eden, ilişkileri sağlamlaştıran beraber yemek yeme davranışı, yaşanan olumsuzlukların ve küslüklerin unutulacağı, sevgi ve yakınlığın paylaşılacağı bir ortam sunar. Çiftin zaman zaman birbirine kırılıp kısa bir süre konuşmak istememesi iletişimin doğal bir parçasıdır. Gergin, kızgın ve stresli anlarda kısa bir süre konuşmamak kırıcı sözler söylemekten, pişmanlıkla sonuçlanacak kavgalar etmekten koruyucu bir yol olabilir. Ancak küslüklerin uzaması ve çiftin arasındaki iletişimin uzun süre kesilmesi öfke ve gerginliğin artmasına yol açarak ilişkide onarılması zor hasarların ortaya çıkmasına ve çiftin birbirinden uzaklaşmasına neden olabilir. Çiftler kısa süreli küslüklerin ardından tekrar iletişim kurmaya devam etmek için en kolay ve etkili yol olarak beraber yemek yemeyi tercih ederek olumlu bir adım atabilirler. Çünkü yemek yemenin fizyolojik bir ihtiyacı karşılama dışındaki en önemli işlevi beraber yenen yemeklerde iletişime ve duygusal paylaşımına olanak vermesidir.

### BERABER YEMEK YAPMAK VE YEMEK PSİKOTERAPİ GİBİDİR

Yemek yapmak hem kendimizi hem de sevdiklerimizi fiziksel ve duygusal olarak doyurma yoludur ve sevgi ve aşkın en derin ifadesidir. Sevdiklerimize yemek yaparken özeniriz, onlar için en iyisini, en güzelini hazırlamak isteriz. Amacımız onların keyif alması ve mutlu olmasıdır. Bunun sonucunda onların takdirini kazanmak ve övgü almak da değerlilik duygumuzu ve özgüvenimizin artması anlamına gelir. Duygusal ilişkilerde yemek yapmanın özel bir yeri vardır. Onu mutlu etmek amacıyla yemek yaparak ona ne kadar değer ve önem verdiğimizizi, ilgi gösterdiğimizizi ifade ederiz. Yemek yapmak, sabır, farkındalık ve konsantrasyon gerektirir. Farkındalık, şu an ve şimdinin bilincine olmak, düşüncelerimizi ve duygularımızı iyi ya da kötü olarak yargılamadan dışarıdan gözlemlemektir. Farkındalık, hayatın yanımızdan akıp gitmesine izin vermeden anı yaşamaktır. Yemek yapmak, beş duyunun ve haz duygusunun aktif olduğu sakinleştirici bir duygusal deneyim olarak şu an ve şimdiyi yaşamının tatmin edici yollarından biridir. Bu anlamda, çiftlerin birlikte yemek yapması ve yemesi bir tür psikoterapi gibidir. Birlikte yemek yapmak çiftin aynı şeye odaklanarak mutfakta birlikte vakit geçirmeleri, yaratıcılıklarını kullanmaları, fikirlerini paylaşmaları ve anı birlikte yaşamaları için eşsiz

bir fırsattır. Ayrıca bir çift olarak ortak bir hedefe doğru birlikte hareket edebilme becerisini geliştirmelerine ve bu beceriyi ilişkilerinde diğer alanlarda da uygulayabilmelerine imkân tanır. Sonunda da birlikte hazırladıkları yemeğin keyfine yine birlikte varmaları duygusal bağlarını güçlendirmelerine yardımcı olur.

#### BERABER YEMEK SAĞLIK İÇİN DE GEREKLİDİR

Küsken beraber yemek yerine yalnız başına yenecek bir yemek sağlık açısından da olumsuzluklar içerir. Beyin biyokimyasında yemek ile duygular arasında ilişki kuran hormonların etkisi vardır. Bu ilişkide başrolü, beynimizde haz-ödül duygusunu harekete geçiren bölgeler arası bağlantıda görevi olan dopamin oynar. Stres durumunda dopamin düzeyinin düşmesi yeme ihtiyacının artmasına neden olur. Gergin ve stresli olduğumuzda mutluluk hormonları olarak da bilinen serotonin ve endorfin hormonlarının daha fazla salgılanmasını sağlayan şeker ve karbonhidrat ağırlıklı gıdaları tüketmek isteriz. Öte yandan modern yaşamın yoğun akışında yemeğe ayrılan sürenin azalması, fast-food yiyeceklerin kolay ulaşılabilir, hızlı tüketilebilir ve daha ucuz olması gibi nedenler bizi beraber yemek yemekten her geçen gün daha çok uzaklaştırıyor. Gündüz dışarıda yerken tercih etmek zorunda kaldığımız fast-food yiyecekleri akşam evdeki sofralarımıza da taşımaya başladık. Böylece sağlıklı beslenme alışkanlıklarımızdan uzaklaşarak beslenmeye bağlı hastalıklara davetiye çıkarır olduk. Oysa beraber yemek için hazırlanan sağlıklı yiyeceklerle sağlıklı bir yaşam için gereken beslenme alışkanlıklarımızı koruyabiliriz.

---

Yayınlanma tarihi: 11.04.2018

Makale adresi: <http://www.cemkece.com.tr/m-beraber-yemek-yemenin-gucu.html>

---

Web : <http://www.cemkece.com.tr>

Facebook: <http://facebook.com/drcemkece>

Twitter: <http://twitter.com/drcemkece>

Google+: <https://plus.google.com/114707731481596974039>

Instagram: <http://instagram.com/drcemkece>

Youtube: <http://youtube.com/user/cisedorgtr>

RSS: <http://feeds.feedburner.com/drcemkece>