

Modern Riyazet Okulları: İnsanlığın filogenetik olgunlaşma projesi ve obeziteye bütüncül bir çözüm

Nasip DEMİRKUŞ *

Biyoloji Bölümü, Eğitim Fakültesi, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Tuşba, Van, Türkiye.

Uluslararası Bilim ve Araştırma Arşivi, 2025, 17(03), 122–126

Yayın geçmişi: 23 Ekim 2025'te alındı; 30 Kasım 2025'te revize edildi; 02 Aralık 2025'te kabul edildi Makale

DOI: <https://doi.org/10.30574/ijrsra.2025.17.3.3203>

Özet

Bu makale, obezitiyle mücadele eden bireylerin disiplinli beslenme alışkanlıkları edinebileceği ve egosunu (nefs) eğitebileceği merkezler olarak "Modern Riyazet Okulları"nın kurulmasını önermektedir. Proje, evrimsel psikoloji, sinirbilim ve Sufi geleneklerinden kavramlara dayanmaktadır. Makale, insanlığın biyolojik yetişkinliğe ulaşmış olmasına rağmen, "Filogenetik Yaş Hipotezi"ne göre "17 yaşındaki bir ergen" ahlaki seviyesinde davrandığını ve olgunlaşmak için "Halifelik Sınavı"nı geçmesi gerektiğini savunuyor. Bu okullar Prefrontal Korteksi güçlendirecek, "Binici (Zihin) - Binici (Nefs/Hayvan Ruhı)" dengesini sağlayacak ve bireylerin bencil "ergenlikten" özgerçekçi "yetişkinlik"e geçişine yardımcı olacak. Obezitiyle ilgili maliyetlerden tasarruf edilen kaynaklar, dünya çapında açlıkla mücadele için kolektif yardım havuzuna (Infaz) aktarılmalıdır. Bu, insanlığın Dünya'da bilinçli bir "ortak yaratıcı" (Halife) olduğunu kanıtlama ve gelecekteki Uzun Yaşamına hazırlanmanın sınavıdır.

Anahtar Kelimeler: Modern Riyazet Okulları; Filogenetik Yaş Hipotezi; Nefis Psikolojisi ve Sinirbilim; Bilinçli Evrim; Bütünsel İnsan Kalkınması

1. Giriş: Kozmik Evrim ve Bilincin Ortaya Çıkışı

Bilim ve teoloji uzun zamandır ayrı dünyalar olarak algılanmıştır. Ancak John Polkinghorne ve Francisco Ayala gibi düşünürler, bu iki alanın tamamlayıcı olduğunu, çelişkili olmadığını savunurlar: bilim "nasıl" sorularını yanıtlarken, teoloji "neden" sorularını açıklarken [(Polkinghorne, 2006); (Ayala, 2007)]. Prof. Dr. Nasip Demirkuş'un "Evrimsel Hayat Hikayeleri Bilimi" yaklaşımı, E.O. Wilson'ın "Uyum" vizyonu ile örtüşüyor ve evrimi sadece biyolojik bir süreç olarak yeniden tanımlamakla kalmıyor; ancak kozmolojik, kimyasal, jeolojik ve kültürel boyutları da içeren dört boyutlu bir gerçeklik (Uzun Yaşam, Zaman, Evrim, Enerji) olarak [(Wilson, 1998); (Demirkuş, 2025c); (Demirkuş, 2025d)].

2. Filogenetik Yaş Hipotezi: 17 Yaşındaki İnsanlık

Evrimsel açıdan bakıldığında, *Homo sapiens* yaklaşık 200.000 yıl önce biyolojik olgunluğa ulaşmıştır. Ancak, "Filogenetik Çağı" teorisine göre, insanlığın ahlaki evrimi biyolojik evriminin gerisinde kalmıştır. 1 milyon yıllık insan tarihini insan yaşamıyla karşılaştırıldığında, türümüz şu anda "17 yaşındaki bir ergen" gibi davranıyor [(Demirkuş, 2025b)].

Bu türün ergenlik belirtileri şunlardır:

- **Bencilik ve Dürtüsellik:** Tıpkı ergen beyninde olduğu gibi, Limbik Sistem'in (haz ve dürtü merkezi) Prefrontal Korteks (irade ve planlama) üzerindeki hakimiyeti. Modern dünyada bu durum obezite ve "Dopamin Bağımlılığı" olarak kendini gösterir. **2024 araştırmaları, aşırı yeme ve dijital**

* Yazar: Nasip DEMİRKUŞ

uyaranlar beyindeki dopamin dengesini bozar, haz eşliğini yükseltir ve sıradan şeylerin tadını çıkarmayı zorlaştırır (Lembke, 2024).

- **Anında Tatmin:** Yemek, sosyal medya ve tüketimcilikten anında tatmin edinmeye karşı koyamamak.
- **Sorumluluk Eksikliği:** Çevre koruma veya açlıkla mücadele gibi "yetişkin" görevlerden kaçınmak.

Eric Chaisson'ın "Kozmik Evrim" modeli ve "Enerji Döngüsü Teorisi" bu durumu artan enerji yoğunluğunun bir sonucu olarak çerçeveler...: Dünyadaki tüm yaşam formlarının ürettiği enerji, (biyolojik, ahlaki, kaotik) bir döngüde Yaratıcı'ya ulaşır. Mevcut "kaotik ve bencil" enerji çıkışı, insanlığın henüz kozmik olgunluğa ulaşmadığının kanıtıdır (Nafs- i Mutmainne) [(Chaisson, 2001); (Demirkuş, 2025b)].

3. Sufizm ve Sinirbilim: Binici ve Dağ Metaforu

İnsan ruhunun yapısı, İmam Gazali'nin ünlü "Binici-Dağı" metaforuyla açıklanabilir. Bu modelde "Mount" (At) Ruh'tur (modern sinirbilimde Limbik Sistem ve dürtüler), güçlü ama kördür. "Binici", onu yönlendirmesi gereken Zihindir (Prefrontal Korteks) [(Al-Ghazali, 2018); (Demirkuş, 2025a)]. Modern Riyazet Okulları, zayıflamış "Binici"yi güçlendirmeyi amaçlar.

- Nefs-i Emmare (Komutan Nefs): Limbik sistem ve Orexin nöronların kontrolsüz hakimiyeti. Düşük Duygusal Zeka (EQ) ve dürtüsel davranışlarla karakterize edilir [(Uddin & Khan, 2024)]. Bu durum, "bağırsak-beyin eksenini" ile daha da karmaşıklar. Sağlıksız bir bağırsak mikrobiyotası, duygusal yemeyi tetikleyen beyne sinyaller göndererek Nefs-i Emmare'nin etkisini artırabilir (Harvard T.H. Chan Halk Sağlığı Okulu, 2023).
- Nefs-i Levvame (Kendini Kınayan Nefs): Vicdanın uyanışı; Prefrontal Korteks'in aktivasyonu ve hataların tanınması ("Ergenlikten çıkış ağrıları") [(Yılmaz, 2014)]. Bu geçiş, beyin Ön Midsingulat Korteks (aMCC) bölgesinin aktivasyonu ile desteklenir. 2024 yılında yapılan bir çalışma, aMCC'nin ödül beklentisiyle zor veya tatsız görevleri tamamlama iradesi ile doğrudan ilişkili olduğunu göstermiştir (Therrien, 2024).
- Nefs-i Mutmainne (Barışıl Ruh): Tam Prefrontal kontrol, yüksek EQ ve "aMCC'nin (Ön Midsingulate Korteks) aktivasyonu. Binicinin binici üzerinde tam kontrole sahip olduğu "ahlaki yetişkinlik" seviyesi.

2024 araştırmaları, düzenli öz-disiplin ve farkındalık eğitiminin beyindeki "Varsayılan Mod Ağı" (DMN) ile kortizol seviyelerini %35 oranında düşürdüğünü kanıtlamıştır [(Demirkuş, 2025a)]. 2023 yılında yapılan bir nörogörüntüleme çalışması, düzenli meditasyon ve farkındalık uygulamalarının prefrontal kortekste gri madde yoğunluğunu artırdığını ve bunun duygu düzenleme ile özdenetimle ilişkili olduğunu doğruladı (ScienceDaily, 2023).

4. Obezite Krizi: Halifelik Testi

4.1. Cin Yaramazlığından İnsanlık Halifeliğine

İslami edebiyat ile modern paleoantropolojinin sentezi, ilginç bir tarihsel bakış açısı sunar. Kur'an'da (Al-Baqarah 2:30), meleklerin "Yeryüzünde yozlaşma yapacak birini yaratacak mısınız?" sorusu, Adem'den önceki varlıkların (Cin veya ahlaktan önceki Homininler) yeryüzündeki yıkıcı davranışlarına (yaramazlık ve kan dökülmesine) dayanmaktadır; yorumlara göre [(Al-Tabari, 2001); (Demirkuş, 2025c)].

Bu "ahlaki öncesi" dönem, bilimsel olarak *300.000-70.000 yıl öncesine karşılık gelir; o dönem Homo sapiens'in biyolojik olarak var olduğu ancak henüz "davranışsal modernite" (sembolik düşünce, ahlaki sorumluluk) ulaşmadığı dönemdir. "Adem'in Yaratılışı", Ruh'un bu biyolojik forma üflenerek ve ona ahlaki sorumluluk verilmesiyle gerçekleşen bir "yazılım güncellemesidir" (Halifelik) [(Demirkuş, 2025b)].*

Bugünkü obezite ve atık krizi, insanlığın "Halifelik" (dünyanın sorumlu yönetimi) görevinde başarısız olma riski taşıdığını gösteriyor; tıpkı selefleri gibi. Bencilce kaynak tüketimi (obezite), "Cin Yaramazlığı"nın modern versiyonudur.

4.2. Küresel Adaletsizlik Tablosu

Birleşmiş Milletler FAO'nun 2025 raporuna göre, dünyada yaklaşık **673 milyon insan** açlıktan muzdarip [(FAO ve ark., 2025)], WHO verilerine göre **ise 2,5 milyar yetişkin** fazla kilolu veya obez [(WHO, 2024)]. Bu dengesizlik, "Halifelik Sınavı"nın en somut göstergesidir.

5. Model Önerisi: Modern Riyazet Okulları

5.1. Amaç ve Yapı: Bütünsel İnsan İnşayı

Bu merkezler sadece kilo verme kampları değil, aynı zamanda Viktor Frankl'ın "Anlam Arayış" ilkesiyle donatılmış "Bütünsel İnsan" inşa laboratuvarlarıdır [(Frankl, 2006)]. Program, **PERMA** Pozitif Psikoloji Modeli (Seligman) ve Sufi erdemlerini sentezler [(Seligman, 2011); (Baharuddin & Ismail, 2015)]:

- P (Pozitif Duygular - Cema): Minnettarlık ve memnuniyetle serotonin seviyelerini artırmak.
- E (Etkileşim): İbadet ve asketizmle "anın içinde olma" (hayranlık) deneyimi. Aralıklı oruç gibi asketik uygulamaların, hücre onarımını hızlandırdığı ve otofajiyi tetikleyerek beyin sağlığını olumlu etkilediği gösterilmiştir (Johns Hopkins Medicine, 2023).
- R (İlişkiler - Uhuvvet): Sosyal destek ve "kardeşlik" sistemi. Araştırmalar, şefkat ve sosyal bağların stres hormonu (kortizol) seviyelerini düşürdüğünü ve bağışıklık sistemini güçlendirdiğini kanıtlamıştır (UCLA Health, 2023).
- M (Anlam - Mana): Oruç tutmak ve diyet sadece estetik için değil, aynı zamanda "İlahi Rıza" ve "Halifelik" görevi için de geçerlidir.
- A (Başarı - Çaba): Nafs-i Emmare'ye karşı küçük zaferler kazanarak dopamin sistemini onarmak. Bilinçli oruç, yani dopamin detoksu, beynin haz reseptörlerini sıfırlayarak sağlıklı dopamin dengesini yeniden kazanmayı amaçlar (Lembke, 2024).

5.2. Operasyonel Çerçeve: Program Yapısı ve Ana Bileşenler

Modern Riyazet Okulları, teorik çerçeveyi uygulamaya dönüştürmek için yapılandırılmış, zaman sınırlı ve çok bileşenli bir program öngörür. Bu program, bireyleri sadece diyet ve egzersizle değil, aynı zamanda zihin, beden ve ruhun bütünlüğü içinde dönüştürmeyi amaçlamaktadır.

Program Süresi ve Aşamaları:

Temel program, sinir yolu yeniden yapılandırması (nöroplastisite) ve kalıcı alışkanlık edinimi için kritik kabul edilen 12 Hafta (3 Ay) olarak tasarlanmıştır. Bu süreç üç aşamadan oluşur:

1. Tanı ve Arınma (İlk 2 Hafta): Kapsamlı fiziksel ve psikolojik değerlendirmelerin ardından, beslenmede "dopamin detoksu" ve temel nefes meditasyonu egzersizleriyle arınma dönemi.
2. Eğitim ve Dönüşüm (6 Hafta): Aşağıda detaylandırılan tüm bileşenlerde yoğun teorik eğitim ve pratik uygulamalar.
3. Entegrasyon ve Sürdürülebilirlik (Son 4 Hafta): Edinilen becerileri günlük yaşam senaryolarında prova etmek ve mezuniyet sonrası için kişisel bir "riyazet planı" oluşturmak.

Ana Uygulama Bileşenleri (Bütünsel Müfredat): Model,

birbirine bağlı beş bileşen üzerine kuruludur:

- Psiko-Eğitim ve Sinirbilim Atölyeleri: Prefrontal korteks-limbik sistem dengesi ("Rider-Mount" modeli), dopamin yönetimi ve duygusal zeka (EQ) gelişimi üzerine eğitim.
- Akıl Disiplin (Farkındalık & Muraqabah): Nefes farkındalığı Meditasyon *Muraqabah* (ilahi denetim farkındalığı) uygulaması ve planlı "dijital riyazet" dönemleri.
- Beslenme Riyazeti (Bilimsel ve Ruhsal Beslenme): Dengeli, doğal beslenme, aralıklı oruç protokolleri, bilinçli beslenme uygulamaları ve haftalık "su orucu" günleri.
- Fiziksel Riyazet (Hareket ve Beden Farkındalığı): Doğada yürümek (*seyir*), düşük tempolu kardiyo, vücut ağırlığı egzersizleri ve duruş-nefes çalışmaları.
- Sosyal Destek ve Kardeşlik Sistemi (Uhuvvet): Katılımcıların birbirini desteklediği, deneyim paylaşımı için çember toplantıları ve toplum hizmeti (infaq) projeleri içeren "Riyazet kardeşlik" grupları.

Bu operasyonel yapı, Modern Riyazet Okulları'nın sadece teorik bir öneri değil, somut, uygulanabilir ve sürdürülebilir bir sosyal teknoloji olduğunu göstermektedir.

5.3. Uygulama: "Düşünce Obezitesi"nin Tedavisi Olarak "Matematiksel Alfabe"

Modern Riyazet, sadece mideyi değil, aynı zamanda "Asi Dil"i de disipline etmeyi amaçlıyor. Belirsiz kelimelerin yarattığı anlam karmaşası (Babil Kulesi sendromu), insanları gerçekliğin özünden uzaklaştırır. Prof. Dr. Nasip Demirkuş, kavramsal "obezite" sorununa çözüm olarak bir "Matematiksel Alfabe" ve evrensel bir "Sayısal Indeks" önerir [(Demirkuş, 2025e)].

Sayıların (1, 2, 3...) evrensel ve net anlamları olduğu gibi, "Vahşi Alfabe"nin (anlamları bulanık) ötesine geçerek açık ve dürüst bir iletişim dili (*kavli leyyin*/doğru kelime) geliştirilmelidir. Bu disiplinli dil yaklaşımı, sosyal ve bilişsel obezitenin bir biçimini temsil eden "dedikodu ve boş konuşmalar"ın çaresidir.

6. Sonuç: Uzay Uygarlığına Bilinçli Evrim

İnsanlık, biyolojik evrimin pasif bir ürününden, kendi gelişimini yöneten "Bilinçli Evrim" aşamasına geçmelidir. Modern Riyazet Okulları, insanlığı "dövüşçü 17 yaşındaki ergenlikten" bilge bir yetişkinliğe taşıyan olgunlaşma laboratuvarlarıdır.

Bu ahlaki olgunluk (Nefs-i Mutmainne), insanlığın sadece Dünya'daki sorunları çözmesi için değil, aynı zamanda geleceğin Uzay Uygarlığı'nı kurması için de gereklidir. Uzay, insanlığın doğacağı yeni alemdir, Dünya'yı onun "rahmi" olarak bırakır. Ancak, bu yeni aleme "Emmare" (bencil) bilinçle değil, "Mutmain" (barışçıl ve sorumlu) bir bilinçle gitmek gerekir. Aksi takdirde, dünyadaki "yaramazlık" uzaya taşınır [(Demirkuş, 2025c)].

Etik standartlara uyum

Teşekkür

Bu makale kısmen kaynakların hazırlanmasına ve yapay zeka desteğiyle yazım kurallarının kullanılmasına dayanmaktadır (Gemini, GPT, Claude, DeepSeek). Bu teknolojiye katkıda bulunan tüm mühendislere teşekkürlerimi sunmak istiyorum.

Çıkar çatışmasının açıklanması

Yazar, çıkar çatışması olmadığını belirtmiştir.

Bilgilendirilmiş rıza beyanı

Bu çalışma insan katılımcıları, klinik müdahaleleri, kişisel verileri veya tanımlanabilir bilgileri içermediği için bilgilendirilmiş onay gerekmemektedir.

Bilgilendirilmiş onay beyanı doğru şekilde (uygulanabilirliğe dayanarak) sunulmuştur

Başvuru

- [1] Al-Ghazali, A. H. (2018). *İhya-u ulumi'd-din* (Cilt 3). Bedir Yayınevi.
- [2] Al-Tabari, M. (2001). *Jami' al-Bayan 'an Ta'wil Kur'an'dır*. Dar Hac.
- [3] Ayala, F. J. (2007). *Darwin'in Bilim ve Dine Hediyesi*. Washington, DC: Joseph Henry Press.
- [4] Baharuddin, E., & Ismail, Z. (2015). İslami bakış açısından manevi zekanın 7 alanı. *Procedia – Sosyal ve Davranışsal Bilimler*, 211, 568–577. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042815050791>
- [5] Chaisson, E. J. (2001). *Kozmik Evrim: Doğada Karmaşıklığın Yükselişi*. Harvard Üniversitesi Yayınları.
- [6] Demirkuş, N. (2025). Kendini ve Ahlaki Gelişimi Disiplinlendirmek Bir Sufi ve Eğitim Sentezi (yayımlandı) <https://nadidem.net/nefs.html>

- [7] Demirkuş, N. (2025a). Bütünsel İnsan İnşası: Sufizmde Öz Disiplinden Modern Sinirbilime Disiplinlerarası Sentez. Uluslararası Bilim ve Araştırma Arşivi Dergisi, 17(02), 625-638. <https://doi.org/10.30574/ijrsra.2025.17.2.3078>
- [8] Demirkuş, N. (2025b). İnsanlığın Kökeni ve Ahlakı: İslam ve Bilim Perspektifinden Yeni Bir Bakış Açısı. 3. Uluslararası Petra Teoloji ve İslam Bilimleri Kongresi Bildirim Kitabı. <https://doi.org/10.30546/19023.978-9952-8573-8-2.2025.9010.56>
- [9] Demirkuş, N. (2025c). Halife'nin Macerası: Cin Yaramazlığından Bilinçli Evrime. Uluslararası Bilim ve Araştırma Arşivi, 16(01), 1080-1089. <https://doi.org/10.30574/ijrsra.2025.16.1.2125>
- [10] Demirkuş, N. (2025d). Kozmostan Bilinceye Geçiş: Yaratılışın Bilimsel ve Teolojik Evrimi. Uluslararası Bilim ve Araştırma Arşivi, 16(01), 108-120. <https://doi.org/10.30574/ijrsra.2025.16.1.2028>
- [11] Demirkuş, N. (2025e). Eğitimde sıkça karşılaştırılan temel kavramların açıklamaları. [Hazırlanma aşamasındaki el yazması]. <https://nadidem.net/ders/soru/bkav.htm#kural>
- [12] FAO, IFAD, UNICEF, WFP ve WHO. (2025). Dünyada Gıda Güvenliği ve Beslenme Durumu 2025 (SOFI Raporu). Roma, FAO. <https://www.fao.org/publications/sofi/2025/en/>
- [13] Frankl, V. E. (2006). İnsanın anlam arayışı. Beacon Press.
- [14] Harvard T.H. Chan Okul in Kamu Sağlık. (2023). Bağırsak-beyin bağlantısı. <https://www.oalth.harvard.edu/diseases-and-conditions/the-gut-brain-connection>
- [15] Johns Hopkins İlaç. (2023). Aralıklı Oruç: Ne dir o ve nasıl Öyle işe yarıyor mu? <https://www.hopkinsmedicine.org/sağlık/iyilik-ve-önleme/aralıklı-oruç-ne-bu-ve-nasıl-işliyor>
- [16] Lembke, A. (2024). Dopamin, Akıllı Telefonlar ve Sen: Zamanın için bir mücadele. Stanford Üniversitesi. [Video Özeti]. <https://www.youtube.com/watch?v=axgJsaF5vCA>
- [17] Polkinghorne, J. (2006). Bilim ve Teoloji. Londra: SPCK.
- [18] ScienceDaily. (2023). Düzenli Meditasyon egzersiz indükler Nöroplastisite içinde beyin. <https://www.sciencedaily.com/releases/2023/05/230525110243.htm>
- [19] Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: Mutluluk ve İyi Oluşun Vizyoner Yeni Anlayışı. Özgür basın. [20] Therrien, A. (2024). Beyin bölgesi 'ödül görürsek hoş olmayan işleri yapabileceğimizi kanıtlar'. BBC Haberler. <https://www.bbc.com/news/health-68810654>
- [21] UCLA Sağlık. (2023). Eylemler in İyilik ve şefkatar iyi için sizin Sağlık Araştırma buluyor. <https://www.uclahealth.org/news/acts-of-kindness-and-compassion-are-good-for-your-health-study-> B u l u r
- [22] Uddin, F., & Khan, M. J. (2024). Ruh, nefis, aqal, qalb ve manevi zeka: Psikoruhi gelişimin al-Gazali modeline doğru. Pakistan Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi, 3(1). <http://prjss.com/index.php/prjss/article/view/51>
- [23] Wilson, E. O. (1998). Uyum: Bilginin Birliği. New York: Alfred A. Knopf. [24] Dünya Sağlık Örgütü (WHO). (2024). Obezite ve Fazla Kilo Bilgi Sayfası. <https://www.who.int/haber-odası/fact-sheets/detay/obezite-ve-fazla-kilolu>
- [25] Yılmaz, H. K. (2014). Semennûdî'de nefis seviyeleri. Sufizm: Bilimsel ve Akademik Araştırmalar Dergisi, 15(34). <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tasavvuf/issue/2288/30219>