



TÜRK

2026, Yıl/Year: 14, Sayı/Issue: 46, ISSN: 2147-8872

TÜRK Uluslararası Dil, Edebiyat ve Halkbilimi Araştırmaları Dergisi

TURUK International Language, Literature and Folklore Researches Journal

Geliş Tarihi / *Date of Received*: 03.08.2026

Kabul Tarihi / *Date of Accepted*: 20.09.2026

Sayfa / *Page*: 10-18

Research Article / Araştırma Makalesi

Yazar / *Writer*:



Prof. Dr. Nedim Bakırcı

Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi,

Türk Dili ve Edebiyatı Bölümü Öğretim Üyesi

nbakirci@ohu.edu.tr

TÜRK HALK HEKİMLİĞİNDE ŞİFA KAYNAĞI OLARAK KAŞIK*

Öz

Tarihi devirlerden günümüze kadar arkeolojik kazılarda farklı çeşitlerine rastlanan kaşık, beslenme kültürünün temel bir parçası olmasının ötesinde Türk kültürel mirasında çok boyutlu ve köklü bir yere sahiptir. Kemik, maden ve şimşir, ceviz, armut, meşe gibi çeşitli ağaçlardan üretilen kaşıklar, Türk mutfağının köklü geçmişinde yemek pişirme ve servis aşamalarında vazgeçilmez bir araç olmuştur. Bununla birlikte kaşık; sadece sofralarımızı süslemekle kalmamış, halk oyunlarında, inanç sistemlerinde, süs eşyası olarak evlerimizde ve özellikle halk hekimliğinde önemli bir şifa kaynağı olarak kullanılmıştır. Uygur tıp metinlerinde ilk örneklerine rastlandığı üzere kaşık, öncelikle geleneksel tedavilerde hastaya verilecek ilacın dozunu belirleyen bir ölçü birimi olarak işlev görmüştür. İlerleyen dönemlerde ve günümüz Anadolu sahasında ise ısıtılmış metal veya tahta kaşıklar "dağlama" ve "alazlama" yöntemlerinde kullanılarak uçuk, köstebek çıbanı ve kulunç gibi fiziksel rahatsızlıklar tedavi edilmeye çalışılmıştır. Ayrıca Konya, Hatay ve Antalya gibi yörelerde kaşığın mekanik baskı, sürtme (fizik tedavi benzeri) veya dualar eşliğinde hastalıklı bölge etrafında gezdirilmesi suretiyle uygulanan ritüelistik tedavi pratikleri de mevcuttur. Bu çalışma, kaşığın yalnızca maddi bir mutfak unsuru değil, aynı zamanda kronik hastaların enerji yönetimini anlatan modern "kaşık teorisi"ne

* 7-8 Kasım 2025 tarihinde Karabük Safranbolu'da düzenlenen Kaşık Sempozyumunda sunulan bildirinin genişletilmiş halidir.

kadar uzanan geniş bir yelpazede, halk hekimliği ve inanç bağlamında nasıl kullanıldığını kapsamlı bir şekilde ele almaktadır.

Anahtar Kelimeler: Türk Kültürü, Halk Hekimliği, Kaşık, Tahta Kaşık, Geleneksel Tedavi, Kaşık Teorisi.

THE SPOON AS A SOURCE OF HEALING IN TURKISH FOLK MEDICINE

Abstract

Discovered in various forms during archaeological excavations from historical periods to the present, the spoon is not merely a fundamental element of nutritional culture but also holds a multidimensional and deep-rooted place in Turkish cultural heritage. Crafted from bone, metal, and various woods such as boxwood, walnut, pear, and oak, spoons have been an indispensable tool in the rich history of Turkish cuisine for both cooking and serving. Furthermore, the spoon has not only adorned our tables but has also served as a prominent source of healing in folk dances, belief systems, as decorative household items, and particularly in folk medicine. As observed in early Uighur medical texts, the spoon initially functioned as a unit of measurement in traditional treatments to determine the dosage of medicine given to a patient. In subsequent periods and across modern-day Anatolia, heated metal or wooden spoons have been utilized in cauterization (dağlama) and "alazlama" methods in attempts to treat physical ailments such as cold sores, boils, and muscle spasms. Additionally, in regions like Konya, Hatay, and Antalya, there are ritualistic healing practices that involve mechanical pressure, rubbing (similar to physiotherapy), or moving the spoon around the affected area accompanied by prayers. This paper comprehensively examines how the spoon is utilized within the context of folk medicine and beliefs, exploring its broad spectrum from a simple material kitchen utensil to its modern symbolic use in the "spoon theory," which describes energy management for individuals with chronic illnesses.

Keywords: Turkish Culture, Folk Medicine, Spoon, Wooden Spoon, Traditional Treatment, Spoon Theory.

Giriş

Sulu veya bazı ufak taneli yiyecekleri ağza götürmeye yarayan saplı sofraya aracı (Türkçe Sözlük 2005: 1101) olarak tanımlanan kaşık, kaşı- fiilinden tırmalamak, kazımak anlamına gelmektedir. Türklerde kaşık sözcüğü yazılı kaynaklarda 11. yüzyıldan itibaren görülmeye başlanmıştır. Türklerin ilk sözlüğü olan Divanü Lugati't-Türk'te Kaşgarlı Mahmut, kaşık kelimesi kaşuk (1998: 383) ve kaşık(lık) (1998: 504) şeklinde kullanmıştır. Kaşuk kelimesi divandaki "Kuruk kaşuk ağızkayamaras, kuruğ söz kulaka yakışmas (Kuru kaşık ağza yaraşmaz, kuru söz kulağa yakışmaz)" atasözünde geçmektedir. Kaşık kelimesi ise kaşıklık münğüz ifadesinde kullanılmış ve kaşık yapmak için hazırlanan boynuz anlamı verilmiştir. Hatta Divanda "Ol balıg kaşıkladı / O balı kaşıkladı" sözüyle balın bal kaşığıyla yenildiğinden de söz edilmektedir.

Kaşığın ne zaman icat edildiği ve ne zaman nerede ortaya çıktığı konusunda kesin bir bilgi yoktur. Ancak bazı kaynaklar kaşığın prehistorik döneme kadar götürmektedir. İsviçre'nin göller bölgesindeki kazılarda elde edilen buluntulardan hareketle insanların mağaralarda yaşadığı çok eski çağlardan beri yassı ve çukur taşlardan yapılmış ilkel kaşıklar kullandığı belirtilmektedir (URL-1). Bu zamana kadar yapılan araştırma ve kazılarda (Neolitik devir öncesinde) Anadolu prehistoryasında kasığa rastlanmadığı anlaşılmaktadır (Üçüncü 2012: 28).

Kaşığın insanoğlunun yemek yiyebilmek için kullandığı ilk sofraya aleti olduğunu belirten Erdem Yücel, 1100 yılında ilk çatal sofrada yerini alıncaya kadar insanoğlunun yemeği eliyle ve kaşıkla yediğini ifade eder (1971: 6039). Türklerde kaşık kullanımının oldukça eski tarihlerden beri var olduğu anlaşılmaktadır. Bahaeddin Ögel, Prof. Anderson'un Ordos'ta yapılan kazılarda tespit ettiği bronz Hun eserleri arasında çakılar ve küçük bıçaklar, baltalar ve kazmalar, zincirler, süs eşyaları, kaplar, gibi malzemelerinin yanı sıra kaşıkların da olduğunu kaydettiğini bize haber verir (2014: 54).

Dünya üzerinde ilk kaşık dala sabitlenmiş deniz kabuğundan yapılmış, zaman içerisinde çeşitli materyaller kullanılarak yapılmaya başlanmıştır. Anadolu'da M.Ö. 6000'li yıllara tarihlenen ilk kaşık örneklerinin kaba yapımı ve pişmiş topraktan olduğu, yine M.Ö. 2000'den itibaren bugün kullandığımız kaşıktan çok az farklı kaşıkların bulunduğunu tespit edilmiştir. Kaşık ile kepeğin insan yaşamının vazgeçilmez bir aracı olarak yaygınlaşmasından sonra işlenmesi ve oyulması kolay olduğu için kaşık yapımında hammadde olarak ağaca yönelindiği söylenebilir (Eren, 1984: 3-4). Bahaeddin Ögel de Türklerin kullandıkları kaşıkların çoğunun başlangıçta ağaçtan yapılmış olduğunu belirtir (1985: 209).

Türkler tarihi süreç içerisinde çok çeşitli araç ve gereçler yapmış ve kullanmıştır. Bunlardan birisi de kaşıktır. Büyük bir zenginlik gösteren Türk yemek kültürüne bağlı olarak kaşık kültürünün de değişik tipte karşımıza çıkacağı olağan karşılanmalıdır ki bu kültür bağı bizi Türkistan'a kadar götürmektedir. Kırgız Türklerinin ağaçtan kaşık yapan kaşıkcıları "kırmacı" adı ile adlandırmışlardır. Boyalı sırlı kaşıklar geniş olarak tahtadan yapılmaktaydı. Kırgız Türkleri boyalı, sırlı tahta kaşıklara "sır kaşık" demişlerdir. Yaylalarda oturan hayvancılar her zaman kaşık almak veya yaptırmak için kaşıkcı bulamazlardı. Bu sebeple evde yapma tahta kaşıklar kullanırlardı. Evde yapılmış biraz kabaca kaşıklar için ise yine Kırgız Türkleri "çapına kaşık" demişlerdir (Ögel 1985: 210-211).

Kaşık yapılan yerlerin "kaşık odası" olarak nitelendirilmesi ve bu odaların yüksekliklerinin bir buçuk metre ve alanının üç metrekare olması bizlere çile haneleri hatırlatmaktadır. Ahmet Yesevi'nin bir kaşıkcı ustası olması ve öğretilerini kendisinde bütünleştiren horasan erlerinin Türkiye topraklarına dağılarak bu coğrafyanın Türkleşmesine ve İslamlaşmasına katkı sağlarken kaşıkcılık geleneğini beraberlerinde getirmiş olmaları da muhtemeldir. Bolunun Göynük ilçesinde "Kaşıkcı Şeyhler" köyünün olması, bölgedeki vadi ve yaylaya da ismini vermesi bu düşüncüyü doğrular niteliktedir (Koca ve Uğurlu 2008: 123-124).

Türkistan'dan başlayarak Türk yemek kültürüne bağlı olarak gelişen Türk kaşığının örneklerine Anadolu'da, Selçuklulardan itibaren rastlandığı belirtilmektedir. Anadolu Selçuklularında kaşıkcılık oldukça gelişmiştir. 12. yüzyılda Anadolu Selçukluları, ağaç kaşığın yanı sıra madenî kaşıklar da yapmıştır. Hatta bu kaşıkların bazılarının katlanabilme özelliği de vardır.

Osmanlı Döneminde Surnâme-i Vehbi adlı eserde yer alan Levni'nin minyatürlerinde sarayda yer alan yöneticilerin kaşıkla yemek yediği anlaşılmaktadır. III. Ahmet döneminde Yirmisekiz Çelebi Mehmet büyükelçi olarak Fransız Kralı 14. Lui'ye muhtelif malzemelerden yapılmış hoşaf kaşıkları hediye olarak götürmüştür. Hatta padişahlar kaşıklarına haremdeki gözdelerinin adlarını verdikleri de kaynaklarda belirtilmektedir. Bu kaşıklardan birinin adı Afife'dir.

Osmanlı döneminde özellikle seçkin muhitlerde her yemek aynı kaşıkla yenmez, yemek değiştikçe kaşık da değişirdi. Sofradakiler yeni yemeğe eşlik eden kaşığın biçiminin de değiştiğine şahit olurdu. Farklılaşan kaşıklar arasındaki benzerlik, muhteşem estetiğiyle Türk el sanatlarının ihtişamını aynı oranda yansıtmaktan ibaretti (Bilgin, 2021: 16).

Eski Türklerden itibaren askerler kaşıklarını kuşaklarında taşımışlardır. Türkistan'da bulunan balballarda askerlerin kuşaklarında kaşık taşıdıkları görülmektedir. Günümüzde kullanılan "Yemeye giden kaşığını cebinde taşır." atasözü de kaşığın cepte veya kuşak arasında taşındığı göstermektedir.

Mevlevilikte ve Bektaşilikte kaşığa manevi bir anlam yüklenmiştir. Mevlevilikte kaşığın sapı sağa, çukur kısmı sofranın üstüne gelecek şekilde ters kapatıldığında "kaşık niyazda" denilmektedir. Alevi-Bektaşilikte ise sofranın kutsiyeti Hz. Ali'ye dayandırılmakta ve kaşığın çukur kısmının yukarı gelecek şekilde sofraya bırakılmasına "kaşık duada" denilmektedir.

Bektaşi dedelerinin derviş çeyizi olarak adlandırılan malzemeler içerisinde mutlaka kaşık da bulunmaktadır. Ayrıca Hünkâr Hacı Bektaş Ocağına bağlı olan Yeniçeriler borklerinin önündeki keseye tahta kaşık koyarlar ve bu kısma kaşıklık adı verilir. Bu kaşıktaki Alevi-Bektaşi geleneğinin bütün sembolleri yer alır. Bunların dışında Yeniçeriler birbirlerini "kaşık kardeşi" olarak adlandırırlar.

Türk inanç ve geleneklerinde de kaşıkla ilgili unsurlar vardır. Mezarlığa konulan sırt sırta bağlı kaşıklar ayrılık büyü, yüz yüze ise birleşme büyü olarak kullanılmıştır (URL-2). Genç delikanlılar evlilik isteğini pilava tahta kaşık saplamak veya sofraya bir kaşık fazla koymak, kızlar evlilik isteğini ise sofraya bir kaşık eksik koymak suretiyle belli ederler. Erkek evine girmek üzere olan geline tahta kaşık kırdırırlar. Çay içerken çay bardağının üzerine kaşık koymak "ziyade olsun, artık istemem" anlamına gelir.

Ağaç kaşık yapımında Türkiye'de bazı yöreler ön plana çıkmaktadır. Bu yerler arasında Konya, Akseki (Bademli Köyü), Gediz, Geyve, Taraklı, Bolu (Mudurnu, Göynük, Seben, Kıbrısçık), Kastamonu, Bursa, Bergama, Eskişehir, Anamur, Silifke, Köprübaşı gibi yerler sayılabilir.

Kaşık; dut, ceviz, armut, meşe, sakız, şimşir, bağa, kayın, abanoz, Hindistan cevizi, sandal, zeytin gibi ağaçların yanı sıra kemiklerden ve çeşitli madenlerden yapılmaktadır.

Kaşıklar günlük hayatta çok çeşitli alanlarda kullanılmış ve bu doğrultuda da bal kaşığı, çorba kaşığı, pilav kaşığı, kazan kaşığı, tencere kaşığı, kavurma kaşığı, dağıtma kaşığı, kahve kaşığı, oyun kaşığı ve süs kaşığı gibi farklı adlarla adlandırılmışlardır.

Halk Hekimliği Uygulamalarında Şifa Kaynağı Olarak Kaşık

Kaşık sadece yemek yeme aracı olarak kullanılmamış, halk hekimliğinde ölçü ve tedavi aracı olarak da kullanılmıştır. Halk hekimliğinde kaşığın ölçü olarak kullanılmasına Uygur döneminde rastlanılmıştır.

Eski Uygur tıp kitaplarında “Üç kaşuk içzün” ve “Az eki kaşuk içzün” tabirleri kullanılmıştır. Yani bu, hasta ilacı “üç kaşık içsin” veya “az iki kaşık içsin” demek idi. Bu kaşıklar ne çeşit kaşıklar idi? Uygur devrine ışık tutan kalıntılardan anlaşıldığı kadarıyla Uygur Türklerinin bu kaşıkları, genel olarak Türk halklarının kullandığı kaşıklardan farklı değildi. Bir Uygur reçetesinden alınan yukarıdaki ifadelerin sonunda “Aşnu üç kaşuk içzün; törtünç kün az eki kaşuk içzün.” yani “Önce üç kaşık içsin, dördüncü gün de daha az iki kaşık içsin” denilmektedir (Ögel 1985: 209).

Uygur Türklerinde olduğu gibi Anadolu’da da hastalıkların tedavisinde kullanılan malzemelerin miktarını belirlemede ölçü birimi olarak kullanılmıştır. Artvin yöresinde karın ağrısı olan çocuklar için odun ateşinin beyaz külü su veya sütle karıştırılır. Durulduktan sonra hastaya birkaç kaşık içirilir (URL-3). Elazığ’ın Baskil ilçesinde bademcik ve boğaz ağrısına üç kaşık dut pekmezi yavaş yavaş yutturulur (Sarıaydın 2021: 61). Yine Baskil ilçesinde bebeğin kırkinci günü kırk kaşık su dualarla okunup, okunan su elek yardımıyla yarısı anneye yarısı da bebeğe dökülür (Sarıaydın, 2021: 57).

Türk halk hekimliğinde dağlama, metal veya tahta, vb. araçlar kullanarak termik veya mekanik yollarla hastalığın sağaltılması yöntemidir. Dağlama yöntemi Türklerin kullandığı en eski yöntemlerden biridir. Bugün de halk hekimliğinde hastalıkları tedavi etmede kullanılmaktadır. Dağlamada kullanılan malzemeler içerisinde metal ve tahta kaşıklar da vardır.

Kaşgarlı Mahmud’un Divanü Lugati’t-Türk adlı eserinde dağlamayla ilgili olarak “atlara ve başka hayvanlara vurulan dağ” (1999: 153), dağlamanın karşılığı olarak da tögün/dögün (1998: 414) gibi karşılıklar kullanılmıştır. Dağlama, hastalıklı/yaralı bölgeye kızdırılmış metali dokundurup o bölgeyi dağlayarak yapılan bir tedavi şekli olup vücuttan akan kanı durdurmak amacıyla uygulanmıştır.

Akupunkturun bir kolu olan dağlama tarihte ilk kez sistematik olarak Uygurlar tarafından kullanılmıştır. Uygurlar dağlama için “suyu çeşmenin başından kesme” olarak tanımlamışlardır (Özel 2023: 261).

Günümüzde bazı hastalıkların tedavisinde dağlama kullanılırken bazı hastalıklarda da dağlama yerini kaşığı ateşte ısıtıp yara üzerine değdirme veya yakınlştırıp uzaklaştırma şekline dönüşmüştür. Herhangi bir çıban şişliğini indirmek için kaşık ocakta kızdırılarak, yavaş yavaş o şişin üzerine değdirilir ve ürkütülür. Köstebek çıbanı şişliğini dağıtmak için ağaç kaşık ocakta kızdırılıp çıban dağlanır (Durmuş, 2012: 118). Uçuk hastalığının tedavisinde ısıtılmış tahta kaşık uçuk üzerine bastırılır. Bundan hastanın haberi vardır, ancak hastalığın korkutulmasına izin verir. (Tataroğlu, 2014: 8). Isıtılmış metal kaşık, uçuğa yaklaştırp uzaklaştırmak suretiyle uçuk korkutulur ve böylece bir zaman sonra yok olacağına inanılır. (Tataroğlu 2014: 85). Elâziğ Baskil ilçesinde halk uçuk hastalığının daha çok ani üzüntü veya korku sonucu oluştuğunu ifade eder. Bu hastalığın tedavisi ise demir veya tahta kaşığın ısıtılıp uçuğun üzerine ya bastırılır ya da yaklaştırlıp uzaklaştırılır. Böylece

hastalık tedavi edilmiş olur (Sarıyıldın 2021: 40). Sırtta kulunç için, demir kaşık köz içine konur ve ısınan kaşık kulunçlu bölgede gezdirilir (Durmuş 2012: 118).

Hatay'da bademciklerin patlatması işlemi bazen elle bazen de kaşık yardımıyla yapıldığı görülmektedir. Ocaklı kişi bademciklerden çıkan sıvının tükürülerek dışarı atılmasını sağlar. Ardından kaşık az ısıtılarak ağızdaki yara üzerine bastırılır. Uygulama esnasında Fatiha suresi okunur (Atahan 2019: 59-60).

Bazen de kaşık ısıtılmadan ağrıyan yerin etrafında dolandırılarak hastalık tedavi edilir. Antalya'da birinin kafası hiç durmadan ağrıyorsa kafa ağrısının geçmesi için kafa şakılama ocağına gider. Ocakçı, eline bir kaşık alır. Eline aldığı kaşıkla bir taraftan dua okur, bir taraftan kaşığı hasta kişinin alın bölgesinden çene altına doğru dolandırır. En son olarak “Benim elim değil Fatma anamızın eli, peygamber efendimizin eli.” diyerek tedaviyi bitirir. Hasta böylece iyileşir (Gönenç 2011: 72).

Konya'da halk arasında “kaşıkla tedavi” olarak adlandırılan uygulama halk hekimliği bağlamında değerlendirilebilecek geleneksel bir tedavi pratiği niteliğindedir. Bu uygulamada özellikle kas kasılması, bel ve boyun ağrıları, eklem hareketlerinde kısıtlılık ve kasık bölgesindeki ağrılar gibi çeşitli rahatsızlıkların giderilmesi amacıyla tahta kaşık veya benzeri araçlardan yararlanılmaktadır. Uygulamanın temelinde, ağrılı ya da rahatsızlık hissedilen bölgeye kaşık aracılığıyla bastırma, vurma, çekme veya sürme gibi mekanik müdahalelerde bulunulması yer almaktadır. Bu tür müdahaleler kaslarda meydana gelen kasılmayı gidereceğine ve ağrıyı azaltacağına inanılmaktadır.

Özellikle sırt ve boyun ağrılarında fizyoterapistler de kaşıkla tedavi yöntemini kullandıkları görülmektedir. Kaşığın iç veya sırt kısmıyla ilgili bölgelere sürmek suretiyle ağrının ortadan kaldırılması sağlanır (URL-4).

Konya'da alazlama tanısı koyabilmek için metal kaşık ateşte kızartılır ve hastalıklı yerlere sürülür. Hasta sıcaklığı fark etmezse alazlama tanısı konulur. Konya'da en çok bilinen tedavi şekli yine ateş ve metal ile ilgilidir. Isıtılmış metal kaşık ya da metal bir nesne, tereyağı ve bal üzerine sürüldükten sonra hastalıklı yerlere bastırılır (Bu uygulamayı 1960'lı yıllarda Kovanağzı semtinde “Yakmacı kadın” olarak bilinen bir kadının yaptığını bizzat görmüştüm). Bu tarihlerde şehir içinde çeşitli semtlerde de “Yakmacı kadın”lar vardı (URL-5).

Kaşıkla ilgili 2003 yılında Christine Miserandino tarafından spoon theory yani kaşık teorisi diye bir teori de geliştirilmiştir. Bu kaşık teorisi, kronik hastalıklarla yaşayan bireylerin günlük enerjilerini nasıl yönettiklerini anlatmak için kullanılan bir metafordur. Kaşık teorisi, kronik hastalık, kronik ağrı ve engelliliğin bir kişinin günlük görevlerini yerine getirme, iş ve sosyal hayata katılma ve uzun vadeli hedeflere ulaşma kapasitesini nasıl etkilediğini anlamaya yönelik bir giriş niteliğindedir. Christine Miserandino lupus hastalığını¹ akşam yemeğinde bir arkadaşına açıklamaya çalışırken geliştirdiği bu teori, hastalığı olmayanların kolayca anlaması için enerjiyi “kaşık”larla

¹ Lupus hastalığı; vücudun kendi hücreleri tarafından üretilen çeşitli maddelere karşı bağışıklık sisteminin reaksiyon göstermesi sonucu, çeşitli doku ve organlarda yaygın iltihaplanmanın görüldüğü romatolojik bir hastalıktır. Lupus hastalığı, hastanın kişisel özellikleri ve farklı çevresel faktörlerin etkisiyle zaman zaman şiddetlenen veya azalan semptomlara sahip olan, kronik bir hastalıktır (URL-9).

temsil eder. Bu metafor, fiziksel veya zihinsel sağlığı sınırlı olan bireylerin günlük aktivitelerde ne kadar enerji harcadıklarını açıklamak için yaygın şekilde kullanılmaktadır (URL-6).

Miserandino, makalesinde teorisinin ortaya çıkışını şöyle anlatmaktadır: “En yakın arkadaşım la lokantada sohbet ediyorduk. Her zamanki gibi atıştırmalık bir şeylerle ilacımı almaya gittiğimde, sohbeti sürdürmek yerine bana tuhaf bir bakış attı. Sonra aniden bana Lupus hastası olmanın nasıl bir şey olduğunu sordu.” Arkadaşının hastalığını çok iyi bildiği halde niçin bu soruyu sorduğunu ve ona kendisini nasıl ifade edebileceğini düşündükten sonra “Bunu en iyi arkadaşım a açıklayamıyorsam, dünyamı başka birine nasıl açıklayabilirdim? En azından denemeliydim. O anda kaşık teorisi doğdu. Masadaki tüm kaşıkları hızla kaptım; hatta diğer masalardaki kaşıkları bile kaptım. Gözlerinin içine baktım ve "Al bakalım, Lupus'un var," dedim.” Daha sonra hastalığı kaşıklar üzerinden anlatmaya başlar: “Kaşıklarını saymasını istedim. Nedenini sordu ve sağlıklı olduğunuzda hiç bitmeyen bir "kaşık" kaynağına sahip olmayı beklediğinizi açıkladım. Ama artık gününüzü planlamanız gerektiğinde, tam olarak kaç "kaşık" ile başladığınızı bilmeniz gerekir. Yol boyunca bazılarını kaybetmeyeceğinizin garantisini vermez ama en azından nereden başladığınızı bilmenize yardımcı olur. 12 kaşık saydı. Ondan günün görevlerini, en basitleri de dâhil olmak üzere, listelemesini istedim. Günlük işleri veya yapılacak eğlenceli şeyleri sayarken, her birinin ona bir kaşığa mal olacağını açıkladım” (URL-7).

Kaşıklar, kişinin günlük hayatta sahip olduğu sınırlı enerji birimlerini temsil eder. Sağlıklı bireyler enerji kaynaklarını farkında olmadan ve sınırsızmış gibi kullanabilirken, kronik hastalığı olan bireyler her gün belirli sayıda “kaşık” ile başlar ve bu kaşıklar tükenince gün içindeki aktivitelerini sürdürmekte zorlanırlar (URL-8).

Bir kişinin belirli bir görevi tamamlamak için kaç kaşık kullanması gerektiği de günden güne önemli ölçüde değişebilir. Bu durum, ileride kaç kaşığınız olacağından emin olmadığınızda, gelecekteki etkinlikler için plan yapmayı daha da zorlaştırabilir (URL-6).

Bu teori özellikle klinik psikolog veya psikologlar tarafından kullanılan Otoimmün Hastalıklar, Kronik Yorgunluk Sendromu, Depresyon ve Anksiyete Bozuklukları, Diğer Kronik Rahatsızlıklar (Kalp hastalıkları, diyabet, kronik ağrı) gibi kronik hastalıklarda kullanılmaktadır (URL-8).

Sonuç

Türk kültüründe kaşık en eski dönemlerden beri kullanıldığı çeşitli kaynaklarda belirtilmiştir. Ancak kaşıkla ilgili en eski bilgilere Kaşgarlı Mahmut’un eserinde rastlanılmıştır. Eski Türklerden günümüze kadar çeşitli malzemelerden özellikle de çeşitli ağaç cinslerinde kaşık yapımı devam etmiştir. Türkiye’de kaşık yapımında öne çıka yerler Konya, Akseki (Bademli Köyü), Gediz, Geyve, Taraklı, Bolu (Mudurnu, Göynük, Seben, Kıbrısçık), Kastamonu, Bursa, Bergama, Eskişehir, Anamur, Silifke ve Köprübaşı gibi yerlerdir.

Tahta kaşık, Türk kültüründe sadece bir mutfak aracı değil, aynı zamanda kültürel bir sembol, geleneksel bir el sanatı ve günlük yaşamın iç içe geçtiği zengin bir ifade biçimidir. Türk sofrası kültüründen folklorik ritüellere kadar geniş bir yelpazede kendine yer bulan tahta kaşık, Türk kültürünün derin ve çeşitli yönlerini yansıtan önemli bir unsurdur.

Aynı zamanda halk hekimliğinde kullanılan bir ölçü ve tedavi aracıdır. İlk örneklerine Uygur tıp metinlerinde rastladığımız kaşık, ölçü birimi olarak kullanılmıştır. Günümüzde de kaşık halk hekimliği uygulamalarında hem ölçü birimi hem de hastalıkları iyileştirmede bir vasıta olarak yer almıştır. Hatta batıda kaşık teorisi adıyla bir teori de geliştirilmiştir.

Kaynaklar

Atahan, Okan (2019) *Hatay Yöresi Halk Hekimliği*, Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

Bilgi, Arif (2021) “Al Kaşığı Çal Pilava: Türk Kültüründe Kaşık”, *Asırlık Tariflerle Türk Mutfağı*, Ankara: Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayınları, s. 16-17.

Durmuş, İlhami (2012) “Türk Kültür Çevresinde Dağlama Geleneği”, *Milli Folklor*, 24 (95), s. 114-121.

Eren, Naci (1984) *Kaşık ve Kaşıkçılık*, İstanbul: Arkeoloji ve Sanat Yayınları.

Gönenç, Alpaslan (2011) *Antalya İli Korkuteli İlçesinde Halk İnanışları ve Halk Hekimliği*, Konya: Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

Kaşgarlı Mahmut (1998) *Divanü Lugati't-Türk*, Cil I, (çev. Besim Atalay), Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları.

Kaşgarlı Mahmut (1999) *Divanü Lugati't-Türk*, Cil III, (çev. Besim Atalay), Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları.

Koca, Selçuk Kürşad, Uğurlu, Serdar (2008) “Yesi Şehrinden Taraklı'ya Kaşıkçılık”, *Motif Akademi Halkbilimi Dergisi*, Sayı 1, s. 122-127.

Ögel, Bahaeddin (1985), *Türk Kültür Tarihine Giriş-IV*, Ankara: Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayınları.

Ögel, Bahaeddin (2014) *İslamiyet'ten Önce Türk Kültür Tarihi*, Ankara: Türk Tarih Kurumu Yayınları.

Özel, Esra (2023) “Tarihte Kadim Tedavi Yöntemi Olarak Dağlama”, *NEUSHİK 6 Uluslararası 16. Ulusal Sağlık ve Hastane İdaresi Kongresi Cumhuriyetin Yüzüncü Yılında Sağlık Yönetimi ve Geleceği, Tam Metin Bildiri Kitabı*, 12-14 Ekim 2023, Konya, s. 260-268.

Sarıaydın, Nuhile (2021) *Elâzığ İli Baskil İlçesi Halk Hekimliği*, Nevşehir: Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

Tataroğlu, Elif Tuba (2014) *Anadolu Tıbbi Folklorunda Cilt Hastalıklarının Tedavi Uygulamaları*, İstanbul: İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi,

Türkçe Sözlük (2005) Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları.

URL-1: Işık, Ali (2017) “Konya Kaşıkçılığı ve Kaşık Kültürü”, <https://konyayazilari.blogspot.com/2017/10/konya-kaskclg-ve-kask-kulturu.html>, (Erişim Tarihi 11.10.2025).

URL-2: <https://www.youtube.com/live/IDf9-tf5OGk?si=433UrsA7xXUQEIJd> (Erişim Tarihi 21.10.2025).

URL-3: <https://karadeniz.gov.tr/halk-hekimligi/> , (Erişim Tarihi 15.10.2025).

URL-4: <https://www.youtube.com/watch?v=V6lxbCnRX9k> (Erşim Tarihi 11.09.2026).

URL-5: <https://www.konyapedia.com/makale/486/alazlama> (Erşim Tarihi 11.09.2026).

URL-6: <https://www.drzanaee.com/blog/what-is-spoon-theory>, (Erişim Tarihi 15.10.2025).

URL-7: <https://www.medicana.com.tr/saglik-rehberi-detay/15371/lupus-nedir> (Erişim Tarihi 21.10.2025).

URL-8: <https://mettapsikoloji.online/blog/kasik-teorisi-kronik-hastaliklarla-yasayanlarin-gunluk-enerji-yonetimi> (Erişim Tarihi 15.10.2025).

URL-9: www.butyoudontlooksick.com (Erişim Tarihi 21.10.2025).

Üçüncü, Kemal (2013) “Trabzon/Köprübaşı Yöresi Kasıkcılık Meslek Geleneğinin Etnoğrafik Belgelenmesi ve Tahlili”, *Karadeniz*, Yıl 4, Sayı 13, s. 26-46.

Yücel, Erdem (1971) “Kaşıklar Üzerinde Türk Motifi ile Dağlama Sergisi”. *Türk Folklor Araştırmaları Dergisi*, Yıl 22, C.13, s. 6037-6038.